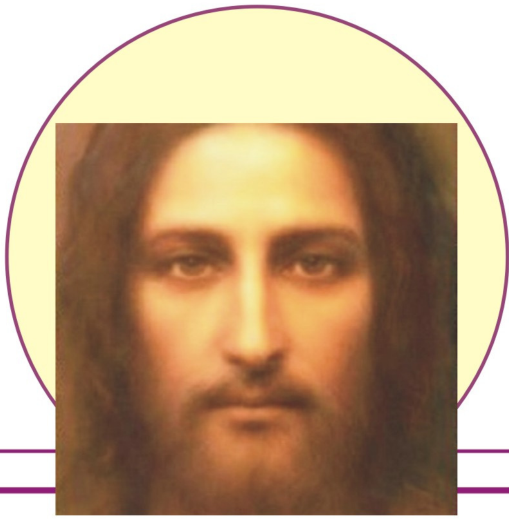
Să fii în lume, dar nu de-al lumii

Alte învățături de la Isus despre întruchiparea Divinului



Dictări divine prin mediumul Gina Lake

Traducere de Răzvan-Alexandru Petre

SPIRITUS.RO
Bucureşti, 2021

Colecţia CĂRŢILE LUI ISUS

„In the World but Not of It: New Teachings from Jesus on Embodying the Divine"

by Gina Lake

Endless Satsang Foundation, 2016

RadicalHappiness.com

Conţinut

Mediumul Gina Lake s-a înregistrat lecturând câteva capitole ale acestei cărţi, pe care le-am tradus în limba română. Puteţi asculta şi citi simultan subtitrarea pe YouTube cu toate capitolele cărţii „Să fii în lume, dar nu de-al lumii”, în playlist-ul:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLOOJJ4OAZhUt2-JDqodr7haFL5OC3efXV



Introducere

«Eu, cel pe care îl cunoaşteţi sub numele de Isus Hristos, scriu această nouă carte prin acest scrib, Gina Lake, pentru a vă ajuta să trăiţi învăţăturile pe care le-am dat cu mult timp în urmă. Aceste învăţături nu au nicio legătură cu religia, regulile sau poruncile, ci cu transcenderea nevoii unor asemenea lucruri dar, în schimb, au legătură cu trăirea din izvorul fiinţei tale, care ştie să se mişte în această lume cu graţie, în pace şi cu dragoste perfectă.

Acestă izvor este ceea ce voi numi Conştiinţa Cristică, deşi există multe alte denumiri în diferite tradiţii spirituale. Se numeşte natura de Buddha în budism, Atman în hinduism şi Sinele în Advaita Vedanta. În cercurile spirituale, se numeşte Prezenţa, Esenţa, Nemişcarea, Sinele adevărat sau, pur şi simplu, Conştiinţa, pentru a numi doar câţiva termeni.

„Conştiinţa Cristică", aşa cum folosesc eu termenul, indică divinitatea lăuntrică din fiecare şi potenţialul ca această divinitate să devină o realitate vie, să devină ceea ce te trăieşte. Am fost un exemplu al acestei posibilităţi în întruparea mea de acum două mii de ani. „Eu şi Tatăl meu suntem una" exprimă acest lucru.

Aceasta este o învăţătură avansată şi nu este pentru toată lumea. Unii încă mai au nevoie de reguli şi porunci pentru a ţine ego-ul sub control. Au nevoie de o autoritate externă care să le ghideze comportamentul. Acest lucru a fost valabil mai ales în urmă cu două mii de ani, când omenirea era încă la început şi mai puţin evoluată decât în prezent.

Dar acum, mulţi sunt pregătiţi pentru ca Cristosul dinăuntru să iasă în faţă şi să se manifeste în lume mai pe deplin. Naşterea *acestui* Cristos – a Conştiinţei Cristice – este adevărata a doua venire. Voi veţi fi martori la această naştere în voi şi în ceilalţi. Acesta este un moment important şi special pe Pământ.

Conştiinţa Cristică se află în interiorul fiecăruia, indiferent dacă mă recunosc sau nu ca maestru şi indiferent dacă îşi recunosc sau nu acest potenţial. Ceea ce am venit să predau în acea întrupare cu mult timp în urmă a fost aceasta: Conştiinţa care este în mine este şi în tine. Eşti Fiul la fel de bine ca şi mine. Tu eşti acel „Eu sunt" despre care am vorbit. Tu şi cu mine suntem una. Tu şi toţi ceilalţi sunteţi una.

Există o singură conştiinţă cu infinit de multe manifestări unice. Fiecare este o expresie a iubirii Celui ce i-a născut, fie că îl numim Dumnezeu / Zeiţa, Tatăl / Mama, Unimea, Divinul, Allah, Spiritul, Sursa, Non-Forma, Tao, Marele Spirit, Cel fără nume sau Nemanifestarea. Există multe nume pentru ceea ce se află în spatele întregii vieţi şi care nu poate fi înţeles de minte sau exprimat în cuvinte.

Imaginând această forţă misterioasă a creaţiei ca o persoană – ca un zeu sau un Tată – o facem inteligibilă pentru minte. Dar orice concept despre Dumnezeu nu poate nici măcar începe să atingă realitatea lui Dumnezeu, care nu poate fi decât trăită, niciodată înţeleasă.

Când Îl trăieşti pe Dumnezeu, în măsura în care este posibil ca fiinţă umană, experimentezi Conştiinţa Cristică. Dumnezeu trăieşte în tine şi tu experimentezi asta ca o anumită stare de conştiinţă, o stare de fi-ire. Deşi deseori este ascunsă, această „stare" nu este trecătoare, ca alte stări de conştiinţă, ci este întotdeauna prezentă şi disponibilă. Deşi Conştiinţa Cristică poate părea a fi o experienţă sau o stare de conştiinţă, este, de fapt, ceea ce este conştient. Este experienţa lui Cristos viu în tine, ca fiind tu.

Acum două mii de ani, am venit să vă arăt cum să *fiţi* pacea şi dragostea şi, în cele din urmă, să le aduc în această lume. Am învăţat prin exemplul personal şi prin alte mijloace cum este să trăieşti în Conştiinţa Cristică. Mesajul meu a fost înţeles greşit de mulţi atunci şi denaturat de mulţi alţii de atunci încoace. Dar astăzi, oamenii sunt mai pregătiţi pentru acest mesaj şi mai capabili ca niciodată să-l înţeleagă şi să-l întruchipeze.

Aşadar, în această carte, vă voi vorbi folosind limbajul şi termenii de astăzi şi mă voi baza pe ceea ce v-au mai învăţat şi alţii, pentru că adevărul ce v-am învăţat a fost predat de mulţi alţii de-a lungul istoriei şi este predat şi astăzi de mai mulţi ca niciodată.

Adevărul despre care vorbesc este adevărul despre cine eşti – despre natura ta umană *şi* divină, pentru că eşti ambele în egală măsură. Eşti la fel de divin pe cât mă percepi pe mine că sunt. Şi, deocamdată, eşti şi om. Umbli cu un picior în lumea formelor şi cu un altul în non-formă. Eşti o punte între cele două. Despre această dualitate misterioasă din fiinţa ta este vorba în această carte.

Vreau să-ţi vorbesc în detaliu despre acest lucru, ca frate, ca prieten, ca unul care a trăit această dualitate. Şi, da, voi vorbi şi ca învăţător, dar nu ca cineva care este mai presus de tine, nu ca cineva care este mai dumnezeiesc decât tine, ci ca cineva care nu diferă de tine.

Aceasta pare o blasfemie pentru unii, dar numai pentru cei care nu înţeleg adevărul ascuns în scripturile voastre. Nu era intenţia mea să fiu făcut zeu. Nu de asta am venit şi nu m-am pretins a fi un zeu. Am venit să vă arăt frumuseţea propriului suflet şi ce este posibil unui om. Am venit să vă arăt că este posibil să fii atât uman, cât şi divin, să fii iubirea întruchipată.

Mulţi mă venerează, căci mă văd ca întruchiparea iubirii, dar acea iubire este, în egală măsură, şi în voi. Ce vă învăţ acum este că puteţi întruchipa iubirea, aşa cum am făcut-o eu. Puteţi deveni Cristos în această viaţă omenească şi puteţi învăţa să întruchipaţi tot ce este bun în voi.

Aceasta nu este o sarcină măruntă, dar mulţi dintre voi sunt gata şi doriţi acest lucru mai mult decât orice. Pentru a vă reuni cu Sinele vostru divin, este esenţial să aveţi un astfel de imbold şi dor. Deşi este destinul tuturor să ajungă Acasă, călătoria este lungă şi grea, iar pentru astfel de călătorii este util şi deseori necesar un ghid de încredere.

Această carte nu este decât un ghid extern. Ghidul adevărat se află în Inima voastră şi orice ghid exterior autentic ştie acest lucru şi vi-l indică. Sarcina mea este să vă îndrept spre propria înţelepciune interioară, către Cristosul lăuntric, care este de încredere, răbdător, generos, curajos, iubitor şi milos.

Orice calitate bună este deja în voi, ca parte a moştenirii voastre divine. Şi totuşi, aici se mai află şi altceva care voalează bunătatea înnăscută şi produce suferinţă. Vom examina acest aspect al umanităţii voastre – ego-ul –, astfel încât să puteţi depăşi mai uşor acest obstacol din calea realizării divinităţii voastre.

Religia descrie adesea viaţa lumească ca fiind ceva ce trebuie transcens sau îndurat înainte de întoarcerea la ceruri. Dar dacă împărăţia cerurilor este înăuntru, aşa cum am predicat, atunci întoarcerea la ceruri înseamnă întoarcerea la Conştiinţa Cristică, care a fost temporar pierdută sau ascunsă de condiţia umană, mai precis, de către ego şi condiţionările asociate lui. Această întoarcere la ceruri se întâmplă cât timp eşti întrupat – fiind în lume – nu după părăsirea trupului.

Întruchiparea se referă la posibilitatea de a întruchipa Sinele divin într-o formă umană, de a-l întruchipa pe Cel-fără-formă în timp ce eşti în lume, dar nu de-al lumii. Oferă posibilitatea de a te bucura de Raiul pe Pământ şi de a trăi în bucurie în această viaţă. Este destinul fiecăruia să găsească bucurie în această existenţă fizică.

A fi om nu este, în esenţă, o chestiune dificilă. A fi om este un dar, să poţi avea experienţe ca fiinţă simţitoare pe acest plan al existenţei. Este o aventură în care sufletul tău, şi Dumnezeu prin tine, a pornit de bunăvoie. Şi ca toate aventurile adevărate, aceasta are o provocare foarte mare de depăşit, care este ego-ul. El a fost conceput pentru a-ţi fi o piatră de poticnire când revendici Cerul şi iubirea, pacea şi fericirea care alcătuiesc moştenirea ta divină. De asemenea, el face parte dintr-un plan perfect ce te aduce Acasă.

Ego-ul este cel ce face din viaţă o dramă şi o aventură. Ego-ul este sursa suferinţei umane şi singurul lucru care îţi ascunde natura ta divină. Această suferinţă este, totuşi, ceea ce te trezeşte din coşmarul ego-ului. Călătoria eroică, aşa cum am scris în altă parte, în cartea *"O viaţă eroică"*, înseamnă înfrângerea ego-ului sau punerea lui la locul său şi eliminarea blocajelor către Conştiinţa Cristică. Odată ce acestea sunt purificate într-o oarecare măsură, lumina Sinelui divin poate străluci. Să începem, aşadar, să examinăm natura blocajelor sau a norilor care ascund lumina Conştiinţei divine.»

Isus, dictare prin Gina Lake,
ianuarie 2016

Capitolul 1: NORII

a. Iluzia ţesută de gânduri

«Blocajele către Conştiinţa Cristică, către trăirea naturii tale divine, sunt doar nişte gânduri. Aceste gânduri curg continuu prin minte, vorbindu-ţi ca şi cum ar fi tu, o persoană cu autoritate sau un prieten. Ele vorbesc în primul rând despre tine şi viaţa ta, ce trebuie să faci, cum să fii, ce s-a întâmplat şi ce va fi. Voi denumi acest comentariu mental ca fiind fluxul gândurilor, vocea din capul tău sau mintea egotică. Nu mă refer la gândurile care aparţin intelectului, adică aspectului raţional al minţii.

Imaginează-ţi: Ceva diafan şi efemer cum este fluxul gândurilor este suficient de puternic pentru a-ţi ascunde natura divină de tine şi, în locul ei, să-ţi creeze senzaţia că ai fi separat, limitat, vulnerabil şi cu lipsuri. Gândurile creează iluzia unui sine care are probleme, temeri, dorinţe, lupte, emoţii şi durere. Ele creează sinele fals. Fără gândurile acestea, problemele şi suferinţa dispar, ca şi eul fals. Gândurile execută un truc magic!

Gândurile nu pot pune în scenă această magie decât dacă sunt şi convingătoare, interesante, aparent adevărate şi, cel mai important, aparent ale tale. Gândurile nu sunt doar gânduri – ci par a fi gândurile tale. Par a fi personale. Drept urmare, ele sunt fascinante şi importante pentru tine. Fără gândurile tale, în fond, cine ai fi?!

Oamenii se agăţă de gândurile lor ca de viaţa lor dragă, şi pe bună dreptate, pentru că, fără ele, nu ar mai exista nimeni cu o poveste de viaţă, nici trecut, nici viitor, nici măcar un nume. Fără gândurile tale despre tine, ai fi nimeni, nimic. Ai fi doar asta, doar Conştiinţa Cristică, exact ceea ce priveşte prin ochii tăi şi trăieşte viaţa. Şi asta eşti de fapt: eşti ceea ce trăieşte viaţa chiar aici şi acum, fără niciun comentariu mental.

Tu eşti doar asta ce citeşte aceste cuvinte şi doar asta ce poate stabili adevărul lor. Mintea egotică ar putea să fie sau să nu fie de acord, sau să-ţi producă confuzie despre ceea ce citeşti, dar acestea sunt doar alte gânduri. În lipsa acestor gânduri, fie simţi că este adevărat, fie că nu este, fie ai o percepţie senzorială oarecare.

Pe măsură ce progresezi spiritual, gândurile din fluxul gândurilor devin mai puţin convingătoare, mai puţin interesante, mai puţin adevărate şi mai puţin ale tale. Înţelegi că nu eşti, de fapt, responsabil pentru aceste gânduri. Această evoluţie în relaţia cu gândurile face posibilă, în cele din urmă, detaşarea de ele. Deoarece vezi gândurile ca fiind mai puţin personale, le vei lăsa mai uşor să plece sau să te lase în pace. Ele pot veni şi pleca pe fundal, fără să te afecteze, pentru că înţelegi că sunt, pur şi simplu, o programare comună tuturor oamenilor şi nu doar a ta. Vezi că gândurile nu au nimic de a face cu tine şi nu spun nimic despre tine – adică, adevăratul tu – deşi au totul de-a face cu sinele fals.

Această evoluţie în relaţia cu gândurile poate fi, de asemenea, descrisă ca trecerea de la a te considera că eşti gânditorul gândurilor la a te recunoaşte ca fiind doar cel ce experimentează gândurile şi orice altceva se iveşte pe moment. Ajungi să înţelegi că eşti Prezenţa spaţioasă şi tăcută în care gândurile, sentimentele, dorinţele, impresiile simţurilor, intuiţiile, cunoaşterea, revelaţiile, inspiraţia şi motivaţiile vin şi pleacă. Eşti fundamentul fiinţei din care apare tot ceea ce experimentezi. Tu eşti cel ce este veşnic şi neatins de acest du-te-vino al gândurilor, emoţiilor, dorinţelor, impresiilor senzoriale şi întreaga lume a formelor. Şi totuşi, există aici o iubire absolută pentru forme şi pentru acest du-te-vino al lor. Ce minune este această lume! În Conştiinţa Cristică eşti îndrăgostit de viaţa însăşi şi de toate felurile în care ea se manifestă.

Pe măsură ce gândurile îşi pierd aderenţa şi senzaţia că ţi-ar aparţine, îşi pierd şi capacitatea de a-ţi modela percepţiile sau de a-ţi provoca emoţii neplăcute. Eliberarea de gânduri şi, într-o oarecare măsură, de emoţii, este starea de iluminare, starea de a trăi în lume cu bucurie, dar fără a aparţine lumii. Când gândurile sunt experimentate doar ca gânduri şi nimic mai mult, Conştiinţa Cristică poate străluci prin tine. Atunci, ea devine ceea ce te mişcă, vorbeşte şi decide prin tine.

Trecerea de la ataşamentul şi încrederea în gânduri la detaşare şi neîncredere este, în general, un proces îndelungat. Acest proces spiritual poate dura ani, decenii sau vieţi întregi, în funcţie de nivelul de dezvoltare spirituală şi de alţi factori. Cei care par să obţină iluminarea peste noapte au pus bazele pentru asta de-a lungul multor vieţi de practică spirituală şi de contact cu învăţături spirituale. Gândurile nu renunţă aşa uşor. Ego-ul, care se află în spatele fluxului gândurilor,

stăpâneşte ferm omenirea, iar ego-ul şi gândurile şi emoţiile pe care le generează nu dispar brusc peste noapte.

Iluzia ţesută de gânduri – ceea ce hinduşii numesc maya – trebuie penetrată iar şi iar în fiecare moment, până când, în cele din urmă, gândurile se dau la o parte îndeajuns pentru a dezvălui ceea ce este adevărat şi real: natura ta divină. Odată ce se creează o breşă între gânduri şi capacitatea de a observa gândirea, iluzia începe să se destrame şi natura ta divină începe să strălucească. Acesta este procesul pe care îl vom examina şi cunoaşte mai detaliat: Cum pot trece oamenii de la dominaţia ego-ului la întruchiparea strălucirii lor divine?

b. Gândurile sunt ca norii

Buddhiştii asemănă adesea adevărata natură, sau Conştiinţa Cristică, cu un cer senin, fără nori, iar gândurile, care creează maya şi sinele fals, cu norii de pe acest cer. Nu găsesc altă analogie mai bună decât aceasta, aşa că o voi împrumuta şi o voi dezvolta. Cerul senin, fără nori, precum natura divină, este întotdeauna acolo, fie că există nori sau nu. Este curat, mereu prezent, imuabil şi neatins de norii care trec.

Norii sau gândurile, pe de altă parte, mereu se schimbă şi mereu vin şi pleacă. Gândurile nu rămân niciodată la fel prea mult timp. Deşi anumite gânduri apar în mod repetat, niciun gând nu durează mai mult de câteva secunde, decât dacă i se acordă atenţie. La fel ca norii, gândurile sunt diafane şi inconsistente, se transformă constant în altceva şi au o durată de viaţă limitată.

La fel cum există diferite tipuri de nori, există şi diferite tipuri de gânduri. Unele sunt ca norii drăguţi, pufoşi, albi, nişte puncte pe cer, ce nu deranjează prea mult lumina soarelui. Acestea ar fi gândurile fericite sau pozitive, gândurile neutre sau obiective, gândurile practice sau fostele gânduri neplăcute, pe care nu le mai crezi. Acestea nu deranjează bucuria vieţii, deoarece atenţia ta nu e blocată asupra lor şi, astfel, nu generează emoţii neplăcute. Acestea tind să vină şi să plece repede, nelăsând urme şi neblocând bucuria, pacea, iubirea şi recunoştinţa specifice adevăratei tale naturi.

Majoritatea gândurilor din fluxul gândurilor, însă, seamănă mai mult cu norii cenuşii sau întunecaţi care umplu complet cerul, de parcă n-ar mai exista cer. Astfel de gânduri îţi pot schimba percepţia despre lume atât de drastic, încât această percepţie devine realitatea ta. Atunci radiaţia strălucitoare a Sinelui tău divin nici măcar nu pare să existe. Asemenea gânduri îţi schimbă experienţa de viaţă la fel cum o fac ochelarii coloraţi, ori, mai degrabă, cu lentilele murdare sau care distorsionează imaginea. Acestea sunt gândurile negative sau limitative, gândurile de frică, gândurile de mânie, gândurile de tristeţe şi regret şi alte gânduri încărcate emoţional, precum şi opiniile puternice sau orice alte gânduri pe care le crezi intens, dar nu sunt complet adevărate.

Gândurile, în general, dar mai ales cele întunecate, îţi pot capta atât de tare atenţia şi pot crea o poveste şi o trăire emoţională atât de convingătoare, încât pierzi din vedere adevărul despre o situaţie, iar înţelepciunea, bucuria, pacea, iubirea, curajul şi alte calităţi ale eul tău divin par pierdute sau inaccesibile. Dar, din fericire, mintea nu trebuie să fie complet curăţată de gânduri ca să poată experimenta Sinele tău divin. Trebuie să fie doar suficient de curată pentru ca lumina Conştiinţei Cristice să pătrundă puţin.

Această analogie cu cerul e valabilă, de asemenea, pentru a descrie diminuarea sau slăbirea ego-ului, care apare odată cu progresul spiritual de-a lungul multor vieţi sau, uneori, într-una singură. Persoana care se identifică cu ego-ul şi este atrasă profund de fluxul gândurilor trăieşte într-o lume de nori groşi, mai ales cenuşii. Dacă transa egotică este suficient de puternică, persoana respectivă ar putea să nici nu-şi dea seama că există un cer, sau să-l vadă doar rar. Acele momente în care se vede cerul sunt simţite ca nişte experienţe de vârf sau momente foarte speciale şi magice, acesta fiind modul în care se simte Conştiinţa Cristică în contrast cu conştiinţa egotică.

Când începi să realizezi existenţa cerului, începi să te trezeşti din conştiinţa egotică. Odată ce ai avut destule scurte viziuni ale conştiinţei senine, ţi se aprinde dorinţa de a o experimenta mai des. Apoi, începe căutarea mijloacelor de realizare a acestui lucru.

Mijloacele sunt practicile spirituale, cum ar fi meditaţia, contemplaţia, rugăciunea şi investigarea-de-sine, precum şi metodele psihologice, cum ar fi vindecarea emoţională, afirmaţiile şi gândirea

pozitivă. Multe dintre aceste practici şi metode dizolvă ataşamentul faţă de gândurile din fluxul gândirii, demascându-le ca fiind neadevărate, limitative şi inutile. Alte metode reprogramează mintea pentru a fi mai neutră sau mai pozitivă, ceea ce este, de asemenea, folositor.

Ca urmare a acestor practici şi metode şi a altor catalizatori spirituali, care au ca rezultat experienţe mai frecvente ale Prezenţei, norii – ego-ul şi gândurile, impulsurile, temerile sale şi alte emoţii negative – se subţiază şi devin mai translucide, mai puţin solide şi reale. Perseverând în practică, norii groşi, întunecaţi şi, uneori, ameninţători, se transformă într-unii subţiri, albi şi drăguţi, iar cerul albastru se arată în majoritatea zilelor. În cele din urmă, în fluxul de gânduri rămân mai ales gânduri care coexistă armonios, fără a acoperi cerul. Aceste gânduri pot veni şi pleca, pot să se mişte pe cer în mod natural.

Şi totuşi, este posibil un cer şi mai strălucitor odată ce dispar norii pufoşi şi albi, deoarece nici gândurile pozitive şi neutre nu sunt necesare. Cele mai multe dintre ele sunt, pur şi simplu, comentarii despre ceea ce ştii deja şi ce s-a întâmplat deja. Pentru a funcţiona, nu ai nevoie nici măcar de acele gânduri, deşi s-ar putea părea că ai avea nevoie. Conştiinţa Cristică se mişcă frumos în viaţă fără gândurile din fluxul de gândire. Dacă trebuie să gândeşti pentru a îndeplini o anumită sarcină, atunci vei gândi, dar altfel, gândurile nu sunt necesare.

Cu toate acestea, chiar şi pentru oamenii care sunt realizaţi sau treziţi, cerul albastru absolut clar al unei minţi total clare este, de obicei, doar temporar, întrucât unii nori albi şi, ocazional, întunecaţi – unele gânduri problematice şi emoţii zbuciumate – revin periodic. Când se întâmplă acest lucru, persoana care şi-a realizat sinele ştie că cerul albastru este real şi permanent şi că norii întunecaţi vor trece. Această cunoaştere ajută enorm la menţinerea unui sentiment de cer senin chiar şi în mijlocul norilor întunecaţi.

În fiecare etapă a călătoriei spirituale, rămâne o anumită cantitate de ego. La început, ego-ul este mai gros şi are o mai mare influenţă. Nu îl depistezi întotdeauna şi încă te identifici deseori cu el. Pe măsură ce călătoria avansează şi apare mai multă conştientizare a ego-ului, el devine mai subţire, mai transparent, mai puţin solid şi mai slăbit. Dar este încă acolo. Ego-ul continuă să se subţieze până când rămâne o cantitate minimă, suficientă pentru a funcţiona.

Ego-ul este, în general, cel mai subţire când omul e singur şi, cel mai evident când interacţionează cu ceilalţi. În al doilea caz, inevitabil, gândurile se înghesuie. Dacă aceste gânduri sunt văzute drept ceea ce sunt, inutile şi fără valoare, ele rămân răzleţe şi se risipesc repede. Atunci, Conştiinţa Cristică poate străluci chiar şi în interacţiunile umane. Totuşi, dacă te identifici cu aceste gânduri chiar şi numai puţin, ele devin nori pufoşi albi, şi pierzi din Prezenţă. Dacă te identifici cu ele ceva mai mult, devin nori mai groşi şi posibil gri, transformându-se în poveştile pe care oamenii le spun, ceea ce îi face nefericiţi. Atunci ego-ul preia din nou conducerea. Dacă te identifici cu poveştile mai intens, ele creează emoţii care acoperă complet cerul albastru, cel puţin pentru o perioadă.

Cei mai mulţi oameni se identifică cu fluxul lor de gândire în cea mai mare parte a timpului, având doar scurte momente de viziune limpede şi eliberare de gânduri. Pentru cei treziţi, având realizarea-de-sine, este adevărat contrariul: Ei trăiesc în conştiinţa cerului senin şi se identifică cu gândurile doar într-o anumită măsură şi pentru scurt timp, revenind repede la conştiinţa cerului albastru. Cei care au realizat că sunt cerul senin nu pierd niciodată legătura cu conştiinţa cerului senin. Chiar şi atunci când se identifică cu gândurile egotice, nu uită niciodată complet natura lor adevărată.

Ceea ce îi face chiar şi pe cei realizaţi să piardă temporar legătura cu adevărata lor natură sunt acele gânduri egotice remanente pe care încă le mai cred şi emoţiile aferente acestora. Gândurile care continuă să persiste în fluxul gândirii sunt cel mai probabil acelea legate de rănile emoţionale care nu au fost complet asimilate şi vindecate. Ar putea fi, de asemenea, unele tendinţe egotice rămase, cum ar fi nevoia de a-i judeca pe alţii sau de a avea întotdeauna dreptate.

Deşi puterea gândurilor şi a tendinţelor egoiste slăbeşte în mod natural în timp când eşti conştient de ele şi nu te identifici cu ele, totuşi acestea nu dispar neapărat complet. Chiar şi după ce ţi-ai depistat destul de amănunţit condiţionările, rămân de obicei unele reziduuri emoţionale care pot fi reactivate în anumite circumstanţe. Când se declanşează condiţionările, atunci e momentul să descoperi şi să vindeci mai mult din ele, dacă eşti dispus să chestionezi şi să cercetezi acele gânduri şi emoţii. Cum se face acest lucru voi explica mai pe îndelete ceva mai încolo.»

c. Tipurile de gânduri din fluxul gândirii

«Până acum, am descris modul în care mintea devine treptat mai clară odată cu progresul spiritual. Să aruncăm o privire acum asupra tipurilor de gânduri care trebuie eliminate pentru ca să strălucească Conştiinţa Cristică. Cu alte cuvinte, să aruncăm o privire asupra naturii norilor.

Fluxul gândirii este plin de gânduri – nori – generate de ego pentru a servi ego-ului. Ego-ul este o maşină care produce nori, concepută pentru a ascunde realitatea, inclusiv natura ta divină, şi a crea un fel de realitate virtuală, care serveşte nevoilor şi impulsurilor ego-ului. Fluxul gândirii reprezintă aproape întotdeauna vocea ego-ului.

Reflectează atent o clipă, deoarece nu exagerez cu nimic: vocea din capul tău este aproape întotdeauna vocea ego-ului. O parte din tine nu vrea să creadă ce spun, pentru că este o idee foarte radicală şi, dacă o crezi, îţi va schimba viaţa. Adevărul spiritual este radical. Îţi schimbă realitatea. Dar, din moment ce citeşti aceste rânduri, trebuie să fii gata să pui la îndoială realitatea consensuală.

Conştientizarea diferitele tipuri de gânduri din fluxul gândirii te va ajuta să îţi cunoşti ego-ul. Acesta este primul pas în slăbirea ego-ului, a sinelui fals, sau, cu alte cuvinte, în subţierea norilor. A recunoaşte gândurile egotice atunci când acestea apar şi a nu fi de acord cu ele sau a nu lua aceste gânduri ca fiind ale tale, produce o spărtură în nori, şi atunci începi să trăieşti în conştiinţa cerului albastru şi să întruchipezi Conştiinţa Cristică.

Majoritatea gândurilor din fluxul gândirii descriu o persoană. Dacă crezi aceste gânduri, ele devin identitatea ta. Sinele fals este creat de gânduri care-l conţin pe „eu”: „Eu sunt cel drăguţ.” „Eu nu am parte niciodată de şanse corecte.” „Eu nu voi fi niciodată fericit.” „Eu nu fac niciodată nimic cum trebuie.” „Eu sunt atât de tâmpit.” „Eu sunt mai deştept decât majoritatea.” „Eu mereu ies în frunte.” „Eu nu pot avea încredere în nimeni.” „Eu nu voi găsi niciodată dragostea.”

Astfel de idei nu sunt niciodată complet adevărate, multe dintre ele te fac să te simţi prost, toate îţi colorează şi denaturează realitatea, iar adesea devin profeţii autoîmplinite. Şi totuşi, oamenii acceptă aceste gânduri ca fiind adevărul despre ei înşişi, de parcă aceste idei *ar fi* cine

sunt ei. Dar aceste autodescrieri descriu doar sinele fals. Sunt, pur şi simplu, îmbrăcămintea pe care o poartă sinele fals de obicei sau o poartă la un moment dat.

Necazul cu aceste idei, pe lângă aspectul evident, este că, atunci când trăieşti ca sinele fals, nu poţi trăi ca adevăratul sine, Sinele tău divin. În orice moment, îl poţi trăi ori pe unul, ori pe celălalt. Oamenii alternează între cei doi, deşi, de cele mai multe ori, majoritatea se identifică cu sinele fals. Acest lucru ar putea fi descris mai elegant ca un dans între sinele fals şi Sinele adevărat, după cum te identifici cu unul sau cu celălalt în fiecare clipă.

Pentru a trăi ca Sinele adevărat, trebuie mai întâi să renunţi a mai trăi ca sinele fals. Aceasta înseamnă a lăsa să treacă sau a nu mai da atenţie gândurilor din fluxul gândirii care sunt responsabile pentru crearea sinelui fals. În acest scop, este util să fii conştient de tipurile de gânduri care susţin sinele fals.

Gânduri care susţin sinele fals:

1. Gânduri referitoare la „eu”, inclusiv gânduri despre alte persoane în legătură cu tine. Deşi astfel de gânduri par a face parte din viaţă, ele nu sunt de fapt necesare pentru ca să funcţionezi. Ele fac parte integrantă doar din viaţa sinelui fals.

2. Gânduri care încearcă să te facă să te simţi mai bun sau mai puţin bun decât altcineva sau gânduri ce spun că tu ai dreptate, iar ceilalţi greşesc. Acestea includ judecăţi, critici, blamări, găsirea greşelilor şi comparaţii. Aceste tipuri de gânduri sunt concepute pentru a întări sinele fals.

3. Gânduri care presupun sau pretind că ştiu ceva cu certitudine absolută. Acestea includ opinii, convingeri şi multe dintre gândurile despre alte persoane. Şi acestea întăresc eul fals.

4. Frici şi griji. Acestea provin întotdeauna din ego şi niciodată de la Sinele divin.

5. Îndoieli, neîncredere în sine, confuzie şi indecizie. Cunoaşterea sau claritatea apar în mod natural atunci când e necesară cunoaşterea şi nu înainte. Deci, atunci când te simţi confuz sau nu ştii ceva, dar vrei să ştii, acesta este ego-ul.

6. Gânduri despre trecut. Acestea rareori servesc prezentului, dar te scot din Prezenţă. Adesea, ele servesc preocupării ego-ului de a spune poveşti.

7. Gânduri şi fantezii despre viitor, inclusiv planificarea compulsivă. Şi acestea, rareori sunt utile momentului, dar te scot din Prezenţă. Sunt încercarea ego-ului de a obţine un prezent mai bun. Dar viitorul nu vine niciodată; întotdeauna există doar acum.

8. Gândirea în alb-negru şi ideile de bine şi rău, corect şi greşit. Viaţa nu este atât de simplă pe cât presupune acest tip de gândire, deşi ego-ul ar dori să fie aşa. Ego-ului îi place să numească, să clasifice, să pună lucrurile într-o cutie şi să o lege cu fundiţă. Aşa se preface el că ştie lucruri. Ego-ul nu gândeşte în nuanţe de gri.

9. Gânduri legate de lipsa sau nevoia de ceva, senzaţia că lipseşte ceva, dorinţa ca lucrurile să fie diferite, senzaţia de plictiseală, văicăreala. Senzaţia de lipsă şi frica sau dorinţa provocate de aceasta motivează ego-ul să facă ceea ce face. Dar lipsa este imaginară şi doar un concept, o credinţă că ar lipsi ceva, când, de fapt, nimic nu lipseşte. Totul este, pur şi simplu, aşa cum este şi e singurul mod în care poate fi deocamdată.

10. Gânduri care te împing să faci ceva în permanenţă, un sentiment de nelinişte, nevoia de stimulare mentală constantă. Dacă ai încetini ritmul şi nu ţi-ai mai menţine corpul şi mintea atât de ocupate, ai putea să experimentezi Sinele divin şi asta ar diminua puterea ego-ului. Pentru a rămâne la putere, ego-ul trebuie să te ţină ocupat şi absorbit în lumea gândurilor.

11. Gânduri menite să stârnească emoţii sau să creeze dramă. Ego-ul iubeşte problemele şi drama, deoarece acestea oferă sinelui fals ceva de făcut şi o modalitate de a se simţi important – de a se simţi cineva, chiar dacă e un cineva a cărui viaţă este o mizerie. Cea mai bună modalitate de a crea dramă şi probleme este prin stârnirea emoţiilor.

12. Gânduri care conţin „ar trebui" şi alte exigenţe de a fi într-un anumit mod, ca şi cum un părinte sau o altă autoritate te comandă şi te judecă. Astfel de gânduri provin din super-ego, care se formează în copilărie pentru a ţine ego-ul sub control. Dar supra-ego-ul este, pur şi simplu, o altă formă de ego.

Este esenţial să te familiarizezi cu gândurile din fluxul gândirii pentru a te elibera de ele. În acest scop, fă-ţi puţin timp pentru a scrie

câteva din gândurile tale. Poţi găsi vreunul care nu provine din ego? Apoi, uită-te mai atent la aceste gânduri ca să vezi ce are de gând ego-ul tău.

Ce urmăreşte ego-ul tău?

Încearcă să aibă dreptate?

Încearcă să deţină controlul pretinzând că ştie?

Încearcă să fie mai bun decât alţii?

Încearcă să-ţi împlinească aşteptările când crezi că nu o faci?

Încearcă să repare trecutul?

Încearcă să obţină un viitor bun sau să capete siguranţă pentru viitor?

Încearcă să te reducă pentru a menţine o imagine-de-sine negativă sau a nu fi ameninţător pentru ceilalţi?

Încearcă să îi impresioneze pe ceilalţi pentru a câştiga respect sau altceva?

Încearcă să fie drăguţ ca să obţină dragoste sau altceva de la alţii?

Încearcă să-i manipuleze pe alţii în diverse moduri pentru a obţine ceea ce doreşti?

Încearcă să dea un ajutor necerut altor oameni ca să te simţi bine sau să te simţi mai bun decât alţii?

Încearcă să obţină ajutor sau simpatie ori să creeze dramă prin văicăreli?

Încearcă să calmeze supra-ego-ul acţionând corect şi fiind perfect?

d. Maniere subtile camuflate de ego

Ego-ul are întotdeauna un plan. Acest plan poate fi evident sau mai subtil şi ascuns. Când ego-ul se comportă în mod evident gelos, lacom, manipulator, egoist, insensibil, critic, arogant, mânios, tiranic sau în orice alt mod obişnuit pentru ego, este uşor să-l observăm. Dar pe măsură ce oamenii avansează spiritual şi devin mai conştienţi de ego, tactica acestuia devine mai subtilă. Ego-ul supravieţuieşte chiar şi după ce te-ai prins de manifestările sale cele mai evidente. Nu poţi fi niciodată sigur că ai terminat cu ego-ul. Dacă îţi analizezi gândurile îndeaproape, vei vedea că ego-ul încă există în fluxul gândirii sub o formă sau alta.

Chiar şi la cei mai avansaţi spirituali, ego-ul poate reapărea. Un mod prin care face acest lucru este răstălmăcind, pervertind şi deturnând sentimentele pozitive şi intuiţiile care provin în mod natural de la Sinele tău divin. De exemplu, ego-ul poate, într-o clipă, transforma o înţelegere profundă într-o judecată sau poate folosi acea cunoaştere pentru a încerca să te facă să pari corect sau superior. Ego-ul poate apărea în tonul vocii tale în timp ce comunici acea înţelegere sau chiar în nevoia ta de a o împărtăşi. Ascultă-te în timp ce dezvălui orice înţelegere şi vezi dacă poţi auzi ego-ul vorbind sau întreabă-te: "De ce simt eu nevoia să transmit această înţelegere? Este cu adevărat util să fac asta acum?"

Acelaşi lucru se poate întâmpla şi cu alte daruri sau calităţi ale Sinelui divin:

Recunoştinţa poate trece pe nesimţite în euforie, îngâmfare sau lăudăroşenie egotică.

Bucuria poate trece pe nesimţite în insensibilitate la durerea altora.

Pacea poate trece pe nesimţite în complacere şi încântare-de-sine.

Iubirea poate deveni mândră că este iubitoare şi bună, pe măsură ce se formează o identitate în jurul ei.

De asemenea, ego-ul tinde să transforme experienţele spirituale sau stările extinse de conştiinţă într-o nouă identitate de care este mândru: „Sunt trezit”, îşi proclamă el sieşi sau chiar altora. Orice ai spune despre „eu” are neapărat ceva ego în el.

Iată câteva exemple de gânduri care trec deseori prin mintea oamenilor, care sunt expresii subtile sau mai puţin subtile ale ego-ului.

Exemple de judecăţi ale ego-ului deghizate în întrebări sau observaţii:

Chiar că-i place să mănânce! (însemnând că mănâncă prea mult).

Nu înţeleg de ce face asta! (însemnând că comportamentul persoanei este anormal sau ciudat).

Ce ciudăţenii se întâmplă aici? (însemnând că ceva este o prostie, o stupizenie).

El e atât de drăguţ astăzi! (însemnând că este ceva neobişnuit pentru el).

Exemple când ego-ul simte nevoia să aibă dreptate sau crede că ştie mai bine decât altcineva:

Ţi-am spus eu!
Nu suport să-l văd risipindu-şi viaţa aşa.
Nu a făcut ce i-am spus să facă. Aşa se întâmplă atunci când...
Nu mă ascultă niciodată (însemnând că ar trebui să asculte, pentru că am dreptate).
Nu ştie nimic despre gestionarea banilor (însemnând că tu ştii).

Exemple când ego-ul pretinde că ştie prin prezicerea viitorului sau prin citirea minţii:

Dacă nu voi primi acel loc de muncă, nu voi mai găsi niciodată altul.
O să ajung să nu mai suport să mă întâlnesc cu ei.
El este omul perfect pentru mine.
Este un snob.
Ea crede că este mai inteligentă decât mine.
Va avea un atac de cord dacă mai continuă să facă asta.

Exemple când ego-ul creează o senzaţie de lipsă:

Această zi nu a fost foarte interesantă.
Voi fi fericit când...
Aş vrea să am o viaţă mai interesantă.
De ce toţi ceilalţi par capabili să-şi găsească o relaţie?
Nu sunt la fel de deştept ca el.
Aş fi putut proceda mai bine.
Astăzi e atât de frig.
Mi-aş dori să am un covor nou.
Nu am făcut suficiente exerciţii azi.
Sora mea nu sună niciodată.

e. Gradele de identificare cu gândurile

Când vine vorba despre gândurile tale, încrederea completă şi neîncrederea completă în ele nu sunt singurele posibilităţi. Există nuanţe de încredere. Ai putea crede un gând doar puţin sau foarte mult. Sau ai putea crede un gând pentru o secundă sau pentru o viaţă. Cât de intens şi pentru cât timp crezi un gând influenţează decisiv cât de mult acest gând îţi va afecta experienţa de viaţă şi cât de mult vei suferi din cauza lui.

Deci, nu atât gândurile în sine provoacă suferinţă, deoarece oamenii au, în general, gânduri foarte similare, ci cât de profund se identifică cineva cu aceste gânduri şi pentru cât timp. Prin identificare înţeleg: cât timp petreci cu un gând, cât de profund îl crezi şi dacă îi dai glas şi acţionezi conform lui.

Există, totuşi, o avertizare importantă la afirmaţia că oamenii au, în general, gânduri similare: Cei care au fost abuzaţi, neglijaţi sau traumatizaţi au, de obicei, mult mai multe gânduri negative decât cei care nu au avut aceste experienţe. Pentru cei cu minţi deosebit de negative, fluxul gândirii va trebui să devină întâi mai pozitiv şi neutru înainte ca ei să se poată detaşa de gânduri. Acest lucru poate fi realizat prin psihoterapie şi alte metode de vindecare.

Întotdeauna vei avea un anumit grad de identificare atunci când eşti ocupat cu diverse activităţi şi interacţionezi cu oamenii. Aceasta nu este o problemă dacă identificarea durează puţin. Totuşi, cu cât crezi mai mult un gând, cu atât este mai probabil să se transforme într-o poveste, apoi o emoţie, apoi mai multe poveşti şi apoi mai multe emoţii. Apoi acţionezi conform acelor emoţii, adesea în mod compulsiv, distructiv sau neînţelept. Atunci gândul devine o problemă.

Iată un exemplu ilustrativ. Să spunem că gândul este: „Nu voi obţine niciodată un alt loc de muncă care să-mi placă”. Aceasta este o poveste, adică o presupunere sau o concluzie despre tine şi viaţa ta. Poveştile nu sunt niciodată complet adevărate, deşi de obicei conţin un anumit adevăr în ele. Ştii că îţi spui o poveste dacă te face să te simţi rău.

Dacă crezi povestea „Nu voi primi niciodată un alt loc de muncă care să-mi placă”, te vei simţi rău. Când te simţi rău, gândeşti gânduri mai negative, care stârnesc şi mai multe sentimente negative. Apoi ai putea încerca să faci faţă acestor sentimente mâncând prea mult sau răsfăţându-te cu alte comportamente distructive, cum ar fi shopping-ul compulsiv, somnul toată ziua, consumul de droguri, urmărirea la nesfârşit a unor emisiuni TV plictisitoare şi aşa mai departe.

Astfel de gânduri, sentimente şi activităţi subminează orice motivaţie care te-ar putea readuce pe piaţa muncii şi te-ar face un angajat atractiv. S-ar putea să pierzi ocaziile pe care ţi le oferă viaţa, deoarece nu eşti deschis sau disponibil pentru ele. Astfel, o poveste precum „Nu voi găsi niciodată un alt loc de muncă care să-mi placă” poate deveni o

profeţie autoîmplinită. Cu alte cuvinte, gândurile şi sentimentele tale pot crea experienţa descrisă de gândurile şi sentimentele tale.

Cu cât ai mai multe credinţe neanalizate şi inconştiente, cu atât te vei identifica mai mult cu ele şi îţi vor afecta starea emoţională, comportamentul şi, prin urmare, viaţa. Oamenii au gânduri neanalizate, deoarece în gânduri este încorporată senzaţia că ar fi adevărate, astfel încât oamenii presupun automat că ceea ce gândesc ei este adevărat. Dar acest tip de certitudine şi alte convingeri şi opinii puternice nu sunt un semn al adevărului sau al forţei interioare, ci un semn al unui ego puternic. Ego-ul crede în credinţele şi opiniile sale. Acesta este unul dintre modurile în care este menţinut eul fals.

Dacă nu ai fi programat să-ţi crezi automat gândurile, ai putea vedea mult mai uşor adevărul despre fluxul gândirii şi despre ego. Dar viaţa nu face adevărul atât de uşor de văzut! Fiinţele umane sunt programate să creadă gânduri care îi induc în eroare şi îi fac nefericiţi. Ce dilemă!

Suferinţa care vine din încrederea în fluxul gândirii îi motivează în cele din urmă pe oameni să-şi pună la îndoială gândurile, iar apoi descoperă adevărul despre ele. Viaţa îţi dă un ego care produce suferinţă, dar îţi oferă şi o cale de ieşire din suferinţă: conştientizarea şi investigaţia. Cel ce este capabil să vadă adevărul este, desigur, Sinele tău divin, deoarece acesta este, de fapt, singurul lucru real. Ego-ul sau sinele fals nu-i decât o grămadă de gânduri, iar aceste gânduri sunt menite să te ispitească, nu să-ţi dezvăluie adevărul.»

f. Cum să-ţi dai seama că te identifici cu ego-ul

«Nu este atât de greu de spus când eşti identificat cu ego-ul. Există anumite semne revelatoare. Dacă poţi recunoaşte ego-ul într-un gând înainte de a te identifica cu acel gând, este şi mai bine. Cu toate acestea, aşa cum am văzut, multe gânduri care par destul de neutre sunt conduse de ego, sau se ascunde în ele, iar acestea s-ar putea să te capteze.

Dacă te identifici cu gânduri care au doar puţin ego în ele nu este o mare problemă. Dar când crezi un gând care are mult ego în el este o altă poveste. Aceste tipuri de gânduri, chiar dacă nu sunt evidente pentru tine, vor fi evidente pentru ceilalţi şi vor declanşa propriile lor ego-uri. De

exemplu, dacă i-ai spune partenerului tău „Am avut dreptate în privinţa asta”, partenerul tău ar putea fi de acord cu tine, chiar dacă ego-ul te controlează în acel moment, deşi subtil. Doar ego-ului îi pasă să aibă dreptate şi va folosi orice ocazie pentru a ieşi în avantaj. Dar dacă, în loc de asta, ai fi spus: „Ai dat-o în bară”, acele cuvinte ar putea începe o luptă în care partenerul tău te atenţionează de fiecare dată când tu o „dai în bară”. Aceste cuvinte au mult mai mult ego în ele.

Tonul vocii din cap şi al vocii propriu-zise atunci când le vorbeşti altora şi limbajul folosit influenţează mult dacă respectiva afirmaţie îţi va activa ego-ul tău sau al altuia. Gândurile sau cuvintele care sunt încărcate emoţional, cum ar fi „ Ai dat-o în bară”, provoacă obligatoriu sentimente negative, mult mai mult decât un comentariu obiectiv. Acest lucru se aplică şi dialogului intern. Dacă îţi spui: „Chiar că am dat-o în bară”, asta are şanse mult mai mari să te facă să te simţi rău şi pentru mai mult timp decât dacă spui „M-am înşelat cu privire la asta”. Cu adevărat, contează ce îţi spui şi cum ţi-o spui.

Mulţi au învăţat de-a lungul anilor să dialogheze cu ei înşişi mai amabil şi mai obiectiv, ceea ce ţine ego-ul negativ sub control. Poţi instrui vocea din cap să fie mai pozitivă, neutră şi prietenoasă, neascultând-o sau neidentificându-te cu ea atunci când este negativă şi agresivă. Dacă lucrezi cu ea, vocea din capul tău poate deveni mai binevoitoare. Dar nu ai nevoie nici măcar de acea voce binevoitoare. Nu ai nevoie deloc de vocea din cap.

Cel mai evident semn că eşti identificat de ego-ul este reactivitatea emoţională şi sentimentele negative, cum ar fi frica, furia, suferinţa, gelozia, invidia sau ura. Când apar astfel de sentimente, ai devenit ego-ul, chiar dacă doar fugitiv. Cu cât te laşi mai mult purtat de gândurile care au produs acele sentimente, cu atât vor dura mai mult acele sentimente şi cu atât mai puternică influenţă vor avea asupra ta.

Puterea sentimentelor tale negative este o măsură a cât de intens şi, posibil, cât timp ai crezut cu tărie o convingere sau o poveste. La rândul lor, acele sentimente te conving că trebuie să existe un motiv serios să te simţi aşa – altfel de ce le-ai simţi atât de intens, nu-i aşa?! Dar răspunsul este că te simţi aşa pentru că îţi crezi gândurile, nu pentru că gândurile tale ar fi adevărate. Sentimentele tale te conving că gândurile tale ar fi adevărate, chiar şi atunci când nu sunt. Oamenii nu înţeleg că gândurile

lor îi fac să se simtă aşa, nu circumstanţele. Ego-ul se foloseşte de circumstanţe pentru a crea sentimente, spunându-ţi o poveste despre aceste circumstanţe, iar tocmai acea poveste te face să te simţi rău.

Dacă, de exemplu, crezi gândul „voi rămâne fără adăpost", vei fi îngrozit. Acele sentimente de teroare te conving că rămânerea fără adăpost este o posibilitate reală, fără să-ţi dai seama că te-ai alarmat doar pentru că ai crezut acel gând, nu pentru că acel gând ar fi adevărat. Mintea născoceşte lucruri. Nu este clarvăzătoare.

Puterea unei emoţii este doar o măsură a cât de puternic şi frecvent ai crezut un gând, nu a veridicităţii gândului respectiv. Orice gând frecvent întreţinut va părea adevărat, deoarece va produce emoţii care îl fac să pară adevărat. Mai mult, dacă un gând este alimentat suficient de des, el va deveni un obicei, iar emoţiile rezultate vor deveni şi ele uzuale. De exemplu, dacă dai atenţie gândurilor de furie, vei crea obiceiul de a gândi acele gânduri. Atunci furia va deveni şi ea un obicei şi se va declanşa uşor şi automat.

Oamenii fac asta şi cu jelirea. Este normal să te întristezi din cauza unei pierderi, dar mulţi îşi amplifică şi îşi prelungesc amărăciunea inutil, concentrându-se pe gândurile triste şi revenind la ele în mod repetat. Atunci, gândirea unor astfel de gânduri devine obişnuinţă, iar emoţiile devin şi ele obişnuinţă. Ca să elimini acest tipar din circuitele neuronale va trebui să depui un efort ferm pentru a întrerupe obiceiul, aşa cum se face cu orice obicei.

Emoţiile negative sunt cel mai evident semn că ego-ul este la conducere, dar poţi presupune că eşti identificat cu el oricând te simţi contractat. Acest lucru se manifestă ca o senzaţie de contracţie în corp, o senzaţie de tensiune, încordare, stres, nelinişte, dezechilibru, iritare, deranj sau nemulţumire. S-ar putea să te simţi pe muchie, ca şi cum ai vrea să te baţi. Sau, atunci când contracţia este extremă, s-ar putea să simţi că cedezi sau că te strângi cu genunchii la gură. De cele mai multe ori, emoţiile negative şi senzaţia de contracţie merg mână în mână.

Opusul contracţiei este să simţi pacea, uşurinţa, mulţumirea, relaxarea, recunoştinţa, bucuria şi sentimentul de a fi în flux sau de a te pierde în ceea ce faci. Acestea sunt semnele distinctive ale Sinelui divin. Dacă nu te simţi aşa, înseamnă că eşti asociat într-o oarecare măsură cu

ego-ul. Gradul în care te identifici cu ego-ul este gradul în care îţi lipseşte pacea şi mulţumirea şi te simţi nesatisfăcut şi inconfortabil.

Vei primi întotdeauna feedback de la Sinele divin despre cât eşti de aliniat cu el. Îţi comunică dacă eşti sau nu în ego şi cât de mult printr-o senzaţie de contracţie sau expansiune şi prin emoţii pozitive şi negative. Sinele divin comunică întotdeauna cu sinele uman şi face tot posibilul să-l alinieze cu el, dar în acelaşi timp respectă liberul tău arbitru de a alege să te identifici cu ego-ul.

Vei şti cât de mult te identifici cu ego-ul după cât eşti de prezent în experienţa ta energetică, emoţională şi corporală. Odată ce îţi dai seama că eşti identificat cu ego-ul, te-ai putea întreba cum de te-a prins. La ce gânduri te gândeai? În ce credinţe sau identităţi-de-sine credeai? Vrei să te simţi în continuare aşa? Când ai conştientizat suficient pentru a te opri şi a-ţi pune aceste întrebări, atunci ai de ales: fie te întorci la identificare, fie devii mai prezent.

Antidotul suferinţei cauzate de identificarea cu ego-ul este să îţi îndepărtezi atenţia de la fluxul gândirii către experienţa momentului prezent: ceea ce vezi, auzi, simţi şi percepi fizic şi mai subtil. Asta te va scoate din minte şi te va readuce în corp şi simţuri. Aici trebuie să rămâi, deoarece corpul şi simţurile sunt o poartă către Prezenţă, către Conştiinţa Cristică. De acolo, viaţa se trăieşte foarte diferit.

Ori de câte ori ieşi din minte şi reintri în trup şi simţuri şi apoi în Prezenţă, răsplata este pacea, mulţumirea, recunoştinţa, dragostea şi bucuria. Secretul este să rămâi în corp şi simţuri suficient de mult timp pentru a intra în Prezenţă, şi apoi să rămâi în Prezenţă suficient de mult timp pentru a-i aprecia savoarea, încât să nu mai vrei să pleci de acolo. Cu cât te familiarizezi cu Prezenţa, cu atât vocea din cap îşi pierde atracţia.

În sfârşit, un alt indiciu că eşti identificat cu ego-ul este plăcerea subtilă pe care o simţi din faptul de a avea dreptate, de a te simţi superior, de a fi egoist sau dur, de a te plânge, de a judeca, de a învinui sau de a face orice lucru te împinge ego-ul să faci. La un anumit nivel, te simţi bine să fii rău. Rostind ce vrea ego-ul să spui îţi oferă o anumită plăcere, o anumită satisfacţie. Sau, cel puţin, dispare acea presiune de a vorbi odată ce i-ai făcut vrerea. Calea ego-ului este calea minimei rezistenţe. Ca atare, este adesea irezistibil.

Cu toate acestea, plăcerea pe care o obţii cedând ego-ului este o sabie cu două tăişuri, deoarece când te simţi superior, egoist sau dur, când te văicăreşti, judeci, învinovăţeşti şi faci celelalte lucruri ale ego-ului pentru a obţine această plăcere trecătoare, în cele din urmă, nu te vei simţi bine şi nu dă nişte rezultate bune. Te simţi nevrednic când faci lucruri care îi fac pe ceilalţi să se simtă prost. Acesta este sensul afirmaţiei biblice „Ceea ce faci celor mai mici fraţi ai mei, Mie mi-o faci". Ceea ce faci altora, îţi faci şi ţie însuţi:

Când îi judeci pe alţii, te răneşti şi pe tine însuţi, pentru că nu poţi fi critic şi să fii fericit.

Atunci când nu eşti bun cu ceilalţi, nu eşti bun nici cu tine însuţi, pentru că nu poţi fi rău şi să fii fericit.

Când nu ierţi pe cineva, te răneşti şi pe tine însuţi, fiindcă păstrezi ura înăuntru.

Ori de câte ori te afli în ego, îi răneşti nu doar pe ceilalţi, ci şi pe tine însuţi. Aşa învaţă oamenii să nu mai fie în ego. Această lecţie este încorporată în viaţă şi este modul în care viaţa te readuce Acasă, la iubire.

A fi pe pace, a fi mulţumit şi a fi iubitor şi în armonie cu ceilalţi, toate acestea te fac să te simţi bine. Ego-ul te îndepărtează de această stare serenă, de ceea ce îţi doreşti cu adevărat. Sensibilizarea la faptul că obţii plăcere din rănirea celorlalţi şi, de asemenea, că suferi şi tu când faci asta, te va ajuta să faci o altă alegere.

Din acest capitol, ai putea concluziona că gândurile sunt o problemă. Dar numai atunci când gândurile te fac să pierzi legătura cu Sinele tău divin devin o problemă. Odată cu progresul spiritual, *relaţia* ta cu gândurile este ceea ce se schimbă, nu atât dacă îţi trec sau nu gânduri prin minte. Pe măsură ce nu te mai identifici cu gândurile, fluxul gândirii devine din ce în ce mai liniştit şi neutru sau benign. Încă te-ai mai putea întovărăşi cu unele dintre gândurile tale şi chiar să le dai glas, dar nu le vei mai crede în aceeaşi măsură în care o făceai cândva.

Când nu îţi iei prea în serios gândurile, în special cele cu „eu", care par să conţină un adevăr personal, ele îşi pierd fascinaţia şi puterea de a te capta. Atunci, ele pot exista acolo, ca norii sau orice alt lucru care aparţine acestei lumi a formei. Gândurile fac parte din viaţa de fiinţă umană şi, odată ce cunoşti adevărul despre ele, nu mai sunt o problemă.

Acum să ne îndreptăm atenţia asupra misterioasei dualităţi din spatele condiţiei umane. Eşti uman sau divin? Da!»

Capitolul 2: DUALITATEA

a. Perfecta imperfecţiune

«Eşti atât uman, cât şi divin. Eşti perfecţiunea divină care se exprimă ca imperfecţiune umană şi care este perfectă aşa. Ai fost perfect conceput pentru a fi imperfect! Imperfecţiunile umane sunt un aspect intenţionat al designului tău şi nu te vor părăsi niciodată, într-o oarecare măsură.

Imperfecţiunile umane provin în mare parte din ego, care este un aspect esenţial al fiinţei umane ce nu dispare niciodată complet. Ego-ul nu este o greşeală. Este menit să facă parte din experienţa umană. Cu toate acestea, se are în vedere, totodată, ca să evoluezi de la exprimarea ego-ului la exprimarea naturii tale divine, păstrând o rămăşiţă de ego.

Aceste imperfecţiuni sunt chestiunile pe care le-ai putea critica la tine şi la ceilalţi. Acestea provoacă, totodată, suferinţă, cum ar fi tendinţa de a-i judeca pe alţii, de a fi grosolan, de a bârfi, de a fi gelos sau invidios, de a-ţi dori să ai dreptate, de a-ţi dori atenţie, de a încerca să-i controlezi pe ceilalţi, de a gândi în mod compulsiv, de a fi dependent, de a pretinde că ştii, de a fi egoist sau lacom, de a învinui, de a nu băga de seamă sau a nu fi sensibil la nevoile şi sentimentele altor oameni, de a avea prejudecăţi, de a fi ignorant, de a te certa şi a concura cu alţii – toate lucrurile pe care le-ai putea recunoaşte când ridici din umeri şi spui: „Sunt doar un om”.

Deoarece aceste tendinţe umane provoacă probleme şi durere, majoritatea oamenilor ar prefera să nu le aibă. Şi, deşi evoluţia ta naturală este spre o mai mare bunătate, empatie, pace, dragoste, înţelepciune şi alte calităţi ale naturii tale adevărate, care este perfectă, totuşi, ca fiinţă umană, nu vei atinge niciodată o astfel de perfecţiune – şi nici nu eşti menit s-o faci. Pentru a exprima perfecţiunea Sinelui divin, sinele uman nu trebuie să fie perfect.

Unul dintre cele mai importante mesaje pe care ţi le ofer este că-i în regulă să fii imperfect. Este în regulă să fii uman şi îţi este imposibil să fii altfel decât aşa cum eşti acum, deşi cu siguranţă vei continua să evoluezi şi să devii mai asemănător cu Cristos.

Poate îţi imaginezi că eu am fost perfect şi mă iei ca model, dar să nu te suprindă dacă tu sau alţii nu vă ridicaţi la acest ideal imaginar. Nici eu nu am fost perfect. Pentru unii, acest lucru poate că sună ca o blasfemie. Dar este dureros şi amăgitor să crezi că tu sau altcineva ar putea deveni o fiinţă umană perfectă. Poţi şi vei deveni un vehicul pentru exprimarea Conştiinţei Cristice în lume, dar vei continua să ai unele imperfecţiuni umane.

Atâta timp cât eşti om, vei fi atras într-un anumită măsură de programarea ta către frică, furie, judecată, învinovăţire, ură, neîncredere în sine, gelozie, răzbunare, nemulţumire, lăcomie şi alte emoţii şi tendinţe omeneşti. Programarea care te face uman deţine un control puternic. Până când oamenii nu încep să-şi pună la îndoială gândurile, nu îşi pot controla comportamentul. Ei vor urma dictatura programării şi instinctelor, la fel ca animalele. Când se întâmplă asta, trebuie să-i ierţi „pentru că nu ştiu ce fac" şi să te ierţi şi pe tine însuţi.

Când Conştiinţa Cristică străluceşte prin om, sinele uman nu devine perfect, dar poate deveni un vehicul al binelui, cel puţin temporar, în loc să servească ego-ului, impulsurilor şi planurilor acestuia. Pentru ca să strălucească prin tine Conştiinţa Cristică, imperfecţiunile nu trebuie să dispară; pur şi simplu, trebuie să fie acceptate. Totuşi, asta nu înseamnă să te laşi pradă lor. Înseamnă să ai compasiune pentru ele. Presărând compasiune peste imperfecţiuni, te aliniezi cu Sinele tău divin. Atunci, acele imperfecţiuni dispar pe moment.

Mulţi îşi imaginează că a fi în lume, dar nu de-al lumii, înseamnă a transcende lumea şi ego-ul şi a nu mai fi atins de dificultăţile condiţiei umane. Dar nu înseamnă asta. A fi în lume, dar nu din lume, înseamnă că îmbrăţişezi pe deplin lumea formelor şi îmbrăţişezi fiinţa umană, ştiind că tu eşti dincolo de toate formele. Pentru a reuşi acest lucru, trebuie mai întâi să iubeşti lumea, inclusiv umanitatea ta. Trebuie să faci contrariul a ceea ce face ego-ul, care respinge lumea.

Ego-ul respinge lumea, pentru că o percepe greşit. Când încetezi să vezi lumea prin ochii ego-ului, vei iubi lumea şi o vei recunoaşte ca fiind

o creaţie magnifică şi un dar. Atunci perfecţiunea Sinelui tău divin poate străluci prin sinele tău uman. Vei fi în lume, dar nu de-al lumii.

Atâta timp cât eşti în lume – adică, atâta timp cât eşti om – vei avea unele imperfecţiuni, probleme, obiceiuri proaste şi, eventual, dependenţe. Acestea nu te vor scoate neapărat din Prezenţă, decât dacă îţi critici sinele uman pentru că le are şi crezi că nu ar trebui să existe. Respingerea, judecarea sau conflictul cu neajunsurile tale umane este ceea ce te ţine separat de Sinele divin. Când faci aceste lucruri, te identifici cu super-ego-ul. Doar super-ego-ul ar intra în război cu ego-ul, deoarece prin asta se realizează ceea ce vrea ego-ul. Ţine omul în identificare cu sinele fals.

Remediul constă în a conştientiza interacţiunea dintre aceste două aspecte ale ego-ului tău şi, în schimb, să-ţi accepţi sinele uman. În momentul în care îţi accepţi sinele uman, devii Sinele divin, pentru că numai sinele divin poate face asta.

Uneori nu vei atinge obiectivele şi idealurile tale spirituale: Nu vei fi iubitor, nu vei fi milos, nu vei avea răbdare, nu vei fi tolerant. Vei bârfi, minţi, exagera, judeca, învinovăţi şi te vei irita. Vei şovăi pe cale. Dar, odată ce vezi că şovăi şi accepţi acest lucru, totul se şterge. Eşti iertat şi poţi începe din nou.

Iertarea este automată de îndată ce vezi că ai făcut o greşeală. Vederea greşelii este iertarea. Acceptarea acestei greşeli îţi va permite să te ierţi şi să mergi mai departe. Întotdeauna eşti iertat, dar dacă tu nu te ierţi, vei rămâne blocat în ego. Acceptând că ai făcut o greşeală şi că a face acest lucru este uman îţi permite să te ierţi. În acel moment de iertare, devii din nou un canal pentru Conştiinţa Cristică.

Dacă ai o tendinţă negativă, cum ar fi criticarea sau bârfirea, fă tot posibilul să nu te laşi ademenit de acestea. Dar dacă, totuşi, cazi în capcană, recunoaşte că ai făcut o greşeală, acceptă acest lucru, ai compasiune pentru această tendinţă umană, iartă-te şi cere şi celorlalţi iertare, dacă este nevoie. Atunci vei reveni în Prezenţă, Conştiinţa Cristică. Când te judeci sau te cerţi singur, te ţii separat de Sinele tău divin.

Înainte de a-ţi putea accepta o imperfecţiune, care provine dintr-un gând imperfect, cum ar fi o judecată, trebuie mai întâi să conştientizezi acel gând. Această conştientizare este începutul dezidentificării cu ego-ul.

Acel mic pas înapoi realizat prin observarea gândului este începutul realinierii cu Sinele divin.

Este exact ceea ce se practică în meditaţie: devii conştient de un gând, accepţi că este acolo, îl scuzi şi te ierţi pentru că îl ai. Acest lucru îţi permite să revii în Prezenţă. Aceasta este calea de la imperfecţiune la perfecţiune. Nu este nevoie să înlături imperfecţiunea; tot ce-i nevoie este o relaţie justă cu imperfecţiunile tale. Această relaţie este una de acceptare şi ea face posibil să te reuneşti cu perfecţiunea ta divină. Divinul este profund îndrăgostit de om exact aşa cum este, pentru că Divinul a creat omul pentru a fi exact aşa cum este.

Acceptarea este puntea care te duce de la condiţia umană a suferinţei la libertatea şi dragostea naturii tale divine. Fără acceptare, eşti blocat în ego şi în suferinţa pe care el o creează. Prin acceptare, ego-ul este încuviinţat să fie aşa cum este, recunoscând în acelaşi timp că tu nu eşti acel ego. Consimţi că ai un ego care provoacă suferinţă, dar ştii şi că cel ce eşti, în esenţă, este divin. Această esenţă misterioasă este cel ce vede adevărul despre ego.

Apoi, după ce ţi-ai acceptat şi iertat natura umană, mai e un lucru foarte important de făcut: să nu te întorci la fluxul gândirii. Rămâi în Prezenţă, rămânând în corpul şi simţurile tale şi observând spaţiul vast din care priveşti, auzi, simţi şi experimentezi. Observă-l şi scufundă-te în el. Rămâi în el. Singurul lucru care te poate scoate din Prezenţă este vocea din cap.

Cu cât stai mai mult în Prezenţă, cu atât se deschide mai mult acest spaţiu al Sinelui tău divin şi descoperi cât de satisfăcător şi complet este. Pentru a fi fericit, nu ai nevoie de ceea ce crede ego-ul. Bucuria existenţei pure este aici ori de câte ori îţi îndrepţi atenţia asupra ei şi o păstrezi suficient de mult pentru ca eul divin să se deschidă ca o floare şi să-şi elibereze parfumul.

Dovada că nu eşti ego-ul, motiv pentru care eşti în stare să-l accepţi, este că *eşti conştient* de ego. Ceea ce este conştient de ego nu poate fi ego-ul. La fel cum ochiul nu se poate vedea pe sine, ego-ul nu se poate vedea pe sine. Numai ceva din afara ego-ului îl poate observa. Eşti capabil să fii conştient de ceea ce se întâmplă în condiţia umană, deoarece nu eşti doar om.

Eşti, de fapt, ceea ce este conştient de toate: gânduri, sentimente, dorinţe, intuiţii, simţul vitalităţii şi al existenţei, impulsuri, îndemnuri, inspiraţie şi toate aspectele exterioare ce îţi sunt aduse prin organul de simţ care este corpul-minte. Această conştiinţă este perfectă, nealterată şi nu poate fi afectată de nicio imperfecţiune. Nimic din ceea ce sinele tău uman a făcut vreodată nu a afectat perfecţiunea Sinelui tău divin.

Când eşti în legătură cu această perfecţiune şi te recunoşti a fi ea, acţionezi în consecinţă, în pace, dragoste şi bunătate faţă de toţi. Când această perfecţiune pătrunde şi se exprimă prin sinele uman, este, într-adevăr, foarte frumoasă. Dar asta nu elimină ego-ul, care se va ridica din nou şi va căuta să se exprime. Atunci sunt necesare din nou conştientizarea, acceptarea, compasiunea şi iertarea pentru ego.

Acesta este dansul dintre sinele uman şi Sinele divin, care continuă clipă de clipă. Întotdeauna, tu – cel care se trezeşte din transa egotică – trebuie să alegi ce vei exprima, cine vei fi în acel moment. Vei fi sinele uman dominat de ego sau sinele uman infuzat de divinitate? Prin practică, devine mult mai uşor să alegi Sinele divin, dar această alegere trebuie totuşi făcută. Această alegere devine în cele din urmă obişnuinţă, la fel cum, odată, obişnuinţa era să te identifici cu ego-ul. Dar chiar şi atunci, ego-ul încă există ca potenţial.

A fi în contact cu Perfecţiunea sau Prezenţa este şi secretul fericirii. Când te afli în Prezenţă, este firesc să te bucuri de viaţă, deoarece nu ai judecăţi sau dorinţe ca viaţa să fie diferită decât este. Când nu ai judecăţi sau dorinţe, circumstanţele nu te pot supăra. Doar te bucuri de viaţă aşa cum este. Te scufunzi în moment – adică, îţi pierzi sinele egotic –, iar asta este foarte plăcut.

Este imposibil să fii identificat cu ego-ul şi să fii cu adevărat fericit, cu excepţii de scurtă durată, deoarece ego-ul produce nemulţumirea şi, prin definiţie, nu poţi fi fericit atunci când eşti nemulţumit. Dacă nu accepţi viaţa aşa cum este, nu te poţi bucura de ea, pentru că eşti prea ocupat să i te opui sau să încerci să o schimbi. Când nu mai ai acest tip de relaţie cu viaţa, aluneci în Prezenţă şi trăieşti bucuria naturală a eului divin.

Sinele divin îşi adoră creaţia – fiecare aspect al ei. Iubeşte în mod egal bălţile, curcubeele, gunoiul, sărbătorile, lucrurile sparte şi lucrurile strălucitoare şi noi. Pentru Sinele divin, nu există nicio diferenţă între

acestea. Se bucură de toate. Pentru Sinele divin, totul este bun, totul este Prea-Iubitul, totul face parte din el însuşi, e propria sa creaţie.

Dacă ego-ul ar simţi şi el aşa viaţa, atunci n-ar mai fi nimic de dorit, nimic de temut şi nicio strădanie pentru un viitor mai bun. Cu alte cuvinte, ar rămâne puţin din ego, pentru că am putea spune că dorinţa, frica, efortul şi privirea către viitor *sunt* ego-ul. Dacă ai înceta să faci aceste lucruri, ai fi în Prezenţă, iar ego-ul şi-ar pierde puterea şi locul. Ego-ul ar rămâne încă acolo în fundal, creând senzaţia de individualitate, astfel încât să nu aluneci complet în Unime şi să uiţi că te joci de-a fiinţa umană. De fapt, pentru asta a fost necesar ego-ul.»

b. Dualitatea este creată de minte

«Dualitatea nu este adevărul, ci o iluzie. Non-dualitatea, sau Unimea, este adevărul. Dualitatea uman-divin din fiecare om există deoarece mintea şi ego-ul creează această dualitate, ca şi altele. Îţi creează senzaţia că ai fi separat de Unime şi că lucrurile ar fi separate, chiar dacă realitatea este numai Unime. Dar aceasta nu este o greşeală. Fără această iluzie, experienţa de a fi o fiinţă umană nu ar fi posibilă.

Mintea – creierul tău – împarte lumea formelor în fragmente: lucruri şi concepte. Acest lucru este util şi necesar pentru comunicare: Când doreşti ca cineva să dea mai departe farfuria cu unt, este util să existe un cuvânt pentru unt şi conceptul de a da mai departe. Totuşi, lucrurile nu sunt identice cu numele lor şi conceptele nu sunt deloc concrete. Deşi limbajul este un instrument comod, el este înşelător şi contribuie la perceperea greşită a vieţii.

Limbajul nu reprezintă foarte bine realitatea. Asta nu-i o problemă dacă nu te aştepţi s-o facă. Dar pentru minte, conceptele şi etichetele sunt reale, atât de reale, încât înlocuiesc realitatea cu una virtuală, o realitate mentală. Mai important, conceptele şi etichetele determină mintea să treacă cu vederea sau să respingă realitatea mai profundă. Conceptele şi limbajul îi ţin pe oameni la suprafaţa vieţii, crezând că viaţa este aşa cum le spune mintea lor, deşi adevărul este mult mai misterios şi de neînţeles.

Ego-ului nu îi plac chestiunile de neînţeles. Preferă să ştie şi nu-i place să nu ştie. Cunoaşterea îi dă ego-ului sentimentul că are un anumit control. Şi atunci, defineşte şi etichetează, totul în încercarea de a şti: „Ştiu ce este. Este un copac". Şi gata. Nu-i nevoie să caute mai departe. Un copac este un copac.

Dar un copac nu este doar un copac, nu-i aşa? Cunoaşterea cuvântului "copac" nu este acelaşi lucru cu cunoaşterea unui copac. Un copac, şi orice altceva, este mult mai misterios decât eticheta care i-a fost dată sau orice ai putea spune despre el. Ce organism complex şi magnific este un copac! Cât de conectat şi interdependent este cu orice! Fără copaci, nu ar exista viaţă omenească pe Pământ.

Deci, oare un copac este cu adevărat doar un copac?! Cum să nu fie el însăşi viaţa sensibilă, dacă viaţa sensibilă este dependentă de el?! Deci, într-un sens, un copac face parte din corpul uman, nu e separat de acesta, deoarece corpul uman este dependent de el. Acelaşi lucru este valabil şi pentru aer şi pentru orice altceva de care depinde viaţa fiinţelor umane. Nu sunteţi separaţi sau independenţi deloc de restul creaţiei şi nimic altceva nu este. Întrucât totul este interdependent, am putea spune că totul face parte dintr-un singur corp, un Întreg, Totalitatea, Unicul.

Dar asta nu-i tot ce face mintea. Nu doar că etichetează şi clasifică şi, astfel, separă un lucru de altul. Mai face altceva care creează o dualitate suplimentară, adâncind separarea: Mintea evaluează. Ea separă lucrurile în bune şi rele, frumoase şi urâte, tinere şi bătrâne, grase şi subţiri, scurte şi înalte, mari şi mici, de dorit şi de nedorit, şi aşa mai departe. Cu alte cuvinte, mintea egotică aduce propria sa viziune asupra lucrurilor; spune o poveste. Lucrurile nu mai sunt doar lucruri. Un lucru sau o persoană devine atributul ce urmează după cuvântul desemnând lucrul sau persoana respectivă: "Acel copac este ..." "Această persoană este..." "Eu sunt..." Or, asta-i deja o poveste.

Poate fi definit un lucru în cuvinte?! Poţi tu fi definit în cuvinte?! Orice ai spune despre ceva este obligatoriu inadecvat şi, ca rezultat, este, în esenţă, fals, deoarece laşi atât de multe pe din afară. Mai mult, este oare verbul „este" sau „sunt" *vreodată* adevărat în această lume a formelor în continuă schimbare, a interdependenţei şi a complexităţii nemăsurabile?! Există oare ceva atât de static şi de precis definit?! Această tentativă vanitoasă a ego-ului de a da definiţii vine din faptul că

el nu suportă să nu ştie. Trebuie să poată spune ceva despre un lucru sau o persoană. Pe urmă, se poate relaxa în impresia că el cunoaşte acel lucru sau acea persoană, chiar şi dacă nu a aflat, de fapt, nimic în plus.

Această pretenţie de a şti este total necontrolată în starea egotică a conştiinţei. Când te uiţi la fluxul gândirii tale, vezi că este plin de jumătăţi de adevăruri, opinii personale şi încercări de a afla lucruri care nu pot fi cunoscute. Cât de utile pot fi aceste gânduri? Iată câteva exemple:

Probabil că el va întârzia.
Nu este foarte deşteaptă.
Nu va dura mult.
Va fi minunat.
Pot conta pe ea.
Mă îndoiesc că o poate face.
Nu mai suport.
Ea nu va mai rezista mult.
E leneş.
Sunt sigur.

Nu este nimic în neregulă cu aceste gânduri. Sunt genurile de gânduri pe care mintea egotică le generează la oricine. Doar că e bine să recunoaştem că nu sunt ceea ce se pretind a fi – cunoştiinţe solide şi adevăruri utile. Până una-alta, viaţa rămâne imprevizibilă. Nu este niciodată aceeaşi, şi nici tu, nici altcineva nu sunteţi aceiaşi. Cine ştie ce vei face? Cine ştie ce va face altcineva? Cine ştie cum este cineva? Cine ştie ce va aduce momentul următor? Chiar că nu ai prea multe certitudini. De asta poţi fi sigur.

Când intri în Prezenţă, ştii că nu ştii, iar asta nu te deranjează deloc. Chiar îţi place să nu ştii, la fel cum îţi place să nu ştii cum se va termina un roman. Neştiind ce se va întâmpla în continuare, viaţa devine interesantă şi palpitantă.

Ego-ul alungă, de fapt, distracţia din viaţă, pretinzând că el ştie. Apoi încearcă să aducă distracţia înapoi mâncând, bând, cumpărând şi făcând alte lucruri plăcute ego-ului, care produc numai o plăcere trecătoare, nu fericirea reală. Ironia este că această fericire este mult mai disponibilă decât pricepe ego-ul. Doar că trebuie să nu mai percepi lumea aşa cum o face ego-ul şi cum sugerează limbajul.

Mintea egotică perturbă fericirea prin crearea de dualităţi iluzorii, de genul bine / rău, îmi place / nu-mi place, vreau / nu vreau şi mai bine decât / mai puţin decât. Etichetele, prin ele însele, adesea chiar creează experienţa descrisă. De exemplu, dacă spui „Nu-mi place îngheţata cu vanilie”, ego-ul tău se decide să nu-i placă îngheţata cu vanilie, căci altfel, se va dovedi că a greşit spunând-o, lucru care îi displace chiar mai mult decât îngheţata cu vanilie. Drept urmare, experienţa ta cu îngheţata de vanilie va fi influenţată de convingerea că nu-ţi place. Deoarece ego-ul investeşte energie în susţinerea opiniilor şi credinţelor sale, va căuta ca experienţele să-i îndeplinească aşteptările. În acest fel, credinţele sinelui fals devin adesea profeţii care se autoîmplinesc.

Ego-ului îi plac dualităţile, pentru că îi place să ia atitudine, orice atitudine. Pentru ego este important să ia poziţie, nu neapărat o anumită poziţie, deoarece luarea unei poziţii îi conferă ego-ului o identitate. Identităţile sunt create prin luarea unei atitudini: „Sunt republican”. “Sunt împotriva consumului de carne.” „Nu-mi plac roşcatele.” “Cred în trezitul devreme.” Când iei o poziţie, te simţi ca fiind cineva, ca o persoană. Şi aceasta este definiţia ego-ului, a sinelui fals: Toate ideile care te fac să te simţi ca un sine separat, care te fac să te simţi special, toate ideile care se travestesc ca *persoana ta*.

Nu e nimic în neregulă să te simţi o persoană. Eşti menit să fii un individ în această lume. De fapt, ţi s-a dat o programare care te face să-ţi placă anumite lucruri şi nu altele, să te comporţi în anumite moduri şi nu în altele şi să fii îndemnat să faci anumite lucruri şi nu altele. Ca parte a programării, ţi s-a dat o personalitate cu anumite înclinaţii, impulsuri şi preferinţe. Personalitatea este menită să îţi influenţeze alegerile şi comportamentul şi să fie un vehicul pentru Sinele tău divin, deşi, mult mai frecvent, este un vehicul pentru ego. Dar este bine să recunoşti că această programare nu este cine eşti tu cu adevărat, ci, mai degrabă, un costum pe care l-ai îmbrăcat ca să joci personajul pentru care ai venit pe Pământ ca să-l joci.

Preferinţele personale sunt o problemă doar atunci când sunt întreţinute atât de rigid de către ego, încât te împiedică să fii în Prezenţă. Acest lucru se întâmplă dacă nu eşti dispus să fii flexibil, dacă pretinzi ca preferinţele să fie îndeplinite atunci când fluxul vieţii nu le permite să se îndeplinescă. Dacă, de exemplu, viaţa îţi oferă îngheţată de vanilie şi nu

de ciocolată, cel mai bine este să spui "Da" şi să te bucuri de ea sau „Nu, mulţumesc" şi să fii fericit şi cu asta. Să suferi că n-ai îngheţată de ciocolată înseamnă să crezi în gândul „Nu-mi place îngheţata de vanilie" sau „Ar trebui să aibă îngheţată de ciocolată" sau „Nu le-a păsat destul de mine ca să pună ciocolată" sau alte gânduri similare. Sinele divin merge cu fluxul: „Ce aventură – îngheţată de vanilie, ca variaţie!"

Deoarece ego-ul este foarte implicat şi ataşat de preferinţele sale, vrea ca acestea să fie îndeplinite. Cazul contrar este o provocare pentru identitatea ego-ului: „*Eu* nu voi mânca îngheţată de vanilie!" Problema nu este cu adevărat aroma îngheţatei, ci o chestiune de identitate personală, de cine sunt *eu*.

Acest lucru este valabil şi pentru alte dualităţi. Şi dualitatea bun / rău este tot o chestiune de identitate pentru ego. Deoarece ego-ul simte, în general, că cei care sunt asemănători cu el sunt buni şi cei care sunt diferiţi sunt răi, devine foarte important a şti cum sunt sau nu sunt *eu*. Aşa stabileşte ego-ul cum se va raporta la toţi ceilalţi. Şi, desigur, tot ceea ce se consideră a fi bun este de dorit şi de dobândit, iar tot ceea ce se consideră a fi rău trebuie evitat.

Asta îi dă ego-ului un plan de joc simplu. Este important pentru ego să-l păstreze simplu, deoarece el nu se pricepe la complexitate. Dualitatea bine / rău este cam tot ce poate el mânui. Deci, ego-ul întâi clasifică şi apoi ştie ce să facă: Urmează binele şi evită răul. Ego-ului îi plac reţetele simple, iar dualităţile îi oferă o reţetă simplă pentru a trăi. Ego-ul este un aspect foarte primitiv al fiinţei umane. Nu prea ai dori să-ţi conducă el viaţa. Şi totuşi, tocmai el conduce viaţa majorităţii oamenilor, deoarece îşi lasă gândurile să-i îndrume în viaţă.

Când nu mai consideri ceva bun sau rău, ori că îţi place sau nu îţi place, se întâmplă ceva foarte interesant: îţi pierzi viitorul! Când îmbrăţişezi orice ar fi, fără să judeci, nu mai este nevoie să cauţi fericirea ta în viitor. Eşti deja fericit şi nu mai trebuie adăugat nimic, la un moment dat, pentru a fi fericit. Când eşti în Prezenţă, nu ai nevoie de un viitor, care, oricum, este doar o idee. Viitorul este doar fantezia ego-ului despre cum va fi el, în sfârşit, fericit într-o bună zi.

Când te identifici din nou cu ego-ul, viitorul revine. Ego-ul are nevoie de viitor, deoarece, prin ideea viitorului mai bun, ego-ul justifică

de ce respinge momentul prezent. Ego-ul face acest lucru pentru a te ţine afară din Prezenţă şi a se menţine el la comandă.»

c. Transcenderea dualităţilor

«Cheia pentru transcenderea dualităţilor minţii egotice este să le recunoşti ca fiind dualităţi şi să înveţi să nu le iei prea în serios. Ca întotdeauna, primul pas este conştientizarea: fii conştient de dualitatea şi neadevărul din gândurile tale. Gândurile nu spun adevărul. Când vezi asta foarte clar, gândurile îşi pierd puterea de a te face să suferi. Aşa cum afirmă atât de înţelept versurile pentru copilaşi: „Bastoanele şi pietrele îmi pot rupe oasele, dar cuvintele nu mă vor răni niciodată" – cu excepţia cazului când crezi acele cuvinte. Când nu-ţi mai crezi gândurile, ele încetează să te rănească şi e mai puţin probabil că îi vei răni pe alţii cu ele.

Pentru a fi conştient de gândurile tale, trebuie mai întâi să *vrei* să fii conştient de ele. Acest lucru poate părea evident, dar intenţia ta este importantă. Întâi trebuie să ai această intenţie şi apoi să fii suficient de curios în privinţa gândurilor tale pentru a le investiga: Ce se întâmplă? Chiar sunt ele sursa suferinţei? Cum reuşesc s-o facă?

Singurul care vrea să fie conştient şi poate fi conştient şi curios este Sinele divin. Da, atât este de aproape de tine! El este cel ce este curios, cel ce este dispus să caute şi dispus să pună întrebări şi să descopere adevărul. Este tot ce-i înţelept, bun şi onorabil în tine şi în toţi ceilalţi.

Nu este nevoie de timp pentru a accesa Sinele divin, deoarece este întotdeauna aici. Trăieşte în dimensiunea atemporală Acum, singura realitate. Sinele divin este etern prezent. Dacă nu ar fi, nu ai putea experimenta viaţa, pentru că, deşi pari a fi un om, nu eşti cu adevărat o fiinţă umană. Reacţiile tale umane sau egotice la ce-ţi oferă viaţa nu sunt reacţiile tale reale, ci reacţiile programate. Eşti programat să te comporţi ca o fiinţă umană, dar nu eşti una cu adevărat (doar joci rolul uneia, ca într-un film la televizor). Eşti Prezenţa curioasă, atentă, conştientă, care experimentează viaţa, inclusiv sinele tău uman. Asta-i cam tot ce poţi spune despre cine eşti cu adevărat, ca să eviţi a debita minciuni sau distorsiuni.

La un moment dat în evoluţia ta, îţi este activată această curiozitate şi dorinţă de a pune întrebări. Atunci eul fals începe să fie dezmembrat. Ajungi la acest moment prin Graţie; nu poţi face ca acest lucru să se întâmple înainte de timpul său. Din fericire, cei care nu au atins acest punct nu sunt interesaţi să grăbească acest proces, iar cei care ar dori să fie atinşi de Graţie au fost deja. Aşa că, iată-vă, şi este prea târziu să vă mai întoarceţi. Sinele fals este deja condamnat.

Deci, să aruncăm o privire la unele dintre dualităţile care susţin eul fals şi realitatea sa mentală. Una dintre dualităţile cele mai importante de observat şi transcens este conceptul de *mai bine decât / mai puţin decât*. Astfel de comparaţii joacă un rol important în menţinerea ego-ului. Ca toate dualităţile, aceasta este o minciună şi se pretează la o mulţime de poveşti şi, în consecinţă, la multă suferinţă.

Mai bine decât sau *mai puţin decât* este întotdeauna un punct de vedere, o poveste. Este punctul de vedere al ego-ului, a cărui agendă este să te facă să te simţi fie inadecvat, fie superior. Dacă ego-ul te poate face să crezi în evaluări de genul *mai bine decât* sau *mai puţin decât*, înseamnă că a reuşit să genereze emoţii de un fel sau celălalt fel. Pentru ego, nu o anumită emoţie este importantă. Ci emoţiile, în general, sunt importante, fiindcă ele fac să pară adevărată comparaţia *mai bine decât* sau *mai puţin decât*. Emoţiile dau substanţă iluziei create de aceste cuvinte.

Dacă, de exemplu, îţi crezi mintea când îţi spune că nu eşti la fel de popular, arătos, inteligent sau avansat spiritual (toate fiind concepte) ca altcineva, te vei simţi rău.

Faptul că te simţi rău este dovada că te-ai lăsat antrenat în acea minciună (dar nu e dovada minciunii). Credinţa ta în conceptul de *mai puţin decât* şi în conceptele de popular, arătos, inteligent şi avansat spiritual îţi creează experienţa de a fi *mai puţin decât* altcineva în aceste privinţe. Şi astfel, ai acea experienţă până când mintea ta sau a altcuiva îţi spune contrariul. Atunci ai cealaltă experienţă. În acest fel, oamenii oscilează între a se simţi nefericiţi şi a se simţi confortabil.

Emoţiile generate prin încrederea în astfel de gânduri îngraşă sinele fals, făcându-l să pară real. Cine eşti tu? „Sunt mai puţin decât... Mă simt groaznic.” „Sunt mai bun decât... Mă simt bine.” Cine este acest „eu”? A fost creat de gânduri. Sinele fals nu este altceva decât gânduri. Dacă

încetezi să îţi mai crezi gândurile, aluneci în Tăcerea simplei fiinţări: Sinele divin. Ego-ul este conceput pentru a te ţine departe de Sinele divin şi face acest lucru spunându-ţi poveşti care produc emoţii.

Odată ce vezi asta, astfel de gânduri nu mai au atât de multă influenţă. S-ar putea să te mai afecteze puţin sau pentru puţin timp, dar nu în acelaşi mod ca înainte. Odată ce începi să vezi adevărul despre gândurile tale, vei continua să vezi adevărul. Nu te mai pot păcăli ca înainte. Începi să percepi tot mai multe din minciunile minţii. Încetul cu încetul, iluzia este demascată, până când se produc găuri mari în ea, care dezvăluie cerul albastru.

Dualităţile sunt transcense prin recunoaşterea adevărului:

Dualitatea mai bine decât / mai puţin decât este transcensă prin recunoaşterea adevărului că totul este perfect aşa cum este. Totul este aşa cum este menit să fie şi îşi serveşte scopul pentru Întreg. Eşti exact aşa cum trebuie să fii în acest moment, pentru că nu poţi fi diferit. Având în vedere toate circumstanţele care au creat şi au condus ca lucrurile să fie aşa cum sunt, ele nu pot fi decât aşa cum sunt şi asta e perfect din punctul de vedere al sufletului – perfect, pentru că nu poate fi altfel. Aceasta nu-i perfecţiunea cum o vede ego-ul. Nu este nici predestinare, fiindcă, deşi lucrurile nu pot fi altfel decât aşa cum sunt acum, totuşi, ele au devenit ceea ce sunt în mod imprevizibil. Nimic nu trebuie să se schimbe vreodată şi, totuşi, totul se schimbă şi evoluează constant.

Dualitatea îmi place / nu-mi place se transcende prin neluarea prea în serios a preferinţelor tale, observându-le, dar nelăsându-le neapărat să-ţi conducă acţiunile sau deciziile. În schimb, acţiunile îţi sunt determinate de Sinele divin, care uneori te poate duce în direcţii contrare preferinţelor şi dorinţelor tale condiţionate.

Dualitatea vreau / nu vreau este transcensă nedând aşa de mare importanţă dorinţelor tale şi lăsând să se întâmple tot ce se întâmplă. Îţi pui mica ta voinţă la picioarele voinţei Tatălui, având încredere că eul divin ştie cel mai bine şi că „vreau" şi „nu vreau" nu prea au de-a face cu ceea ce se desfăşoară în mod natural în conformitate cu voinţa divină.

Dualitatea bine / rău se transcende identificând de unde vin acele opinii şi că ele servesc numai ego-ului, iar apoi neluându-le prea în serios sau lasându-le să se ducă.

Dualitatea maximelor şi minimelor emoţionale este transcensă intrând într-o relaţie corectă cu viaţa, care este trăită în echilibru sufletesc. Starea emoţională integrată nu este nici excesiv de fericită şi nici tristă, nici plictisită şi nici excitată, nici plină de speranţă şi nici disperată. Calmul sufletesc este punctul de mijloc dintre maximele şi minimele emoţionale cauzate de încrederea în gânduri. Această egalitate de spirit este cumpătată, stabilă, împăcată cu toate, în pace şi mulţumită. Este o stare de fericire subtilă fără motiv sau bucurie interioară.

Dualitatea de a lua prea mult (egoism) sau de a oferi prea mult (a nu avea grijă de tine) se transcende prin altruism (sacrificiu de sine). „Sinele" care este sacrificat în altruism este sinele egotic, care tinde să ia sau să dea prea mult, în ambele cazuri, pentru a obţine ceea ce îşi doreşte. Altruismul, pe de altă parte, oferă atât cât se cuvine, ceea ce este posibil doar atunci când sinele egotic este absent. În absenţa acestuia, se oferă exact ceea ce este necesar în acel moment şi nimic mai mult. Integrarea acestei dualităţi o face Sinele divin, el fiind acela care se mişcă prin lume, face sau nu face, conform unei voinţe mai mari care ştie exact ce acţiune să întreprindă şi când.

d. Crearea de spaţiu

Când devii mai conştient de gândurile tale şi începi să le pui sub semnul întrebării se creează spaţiu sau distanţă între tine şi fluxul gândirii. Cândva credeai automat, dădeai glas şi acţionai după gândurile tale, dar acum le observi mai întâi, chiar dacă doar pentru o secundă. Această secundă se prelungeşte apoi, pe măsură ce petreci tot mai mult timp ca martor al gândurilor, mai mult timp în Prezenţa spaţioasă care este Sinele divin.

În spaţiul care s-a deschis, acum este loc pentru a observa ce se întâmplă în interior, acolo unde înainte nu exista loc pentru a observa ceva. Cu cât spaţiul devine mai mare, cu atât este mai mult loc pentru a-ţi analiza gândurile. Şi cu cât gândurile tale sunt mai mult puse la îndoială, cu atât acel spaţiu devine mai mare şi cu atât este mai mare distanţa dintre aceste gânduri şi martorul lor. Această distanţă devine în cele din

urmă atât de mare, încât gândurile par să nu-ţi mai aparţină. Ele sunt doar un alt lucru care apare în câmpul conştiinţei.

Odată cu spaţiul, vine şi alegerea: poţi alege să te întorci la gândire şi să-ţi crezi sau nu gândurile. Totuşi, revenirea la gândurile tale nu mai este la fel de plină de satisfacţii ca înainte. Nu te mai „bucuri" de plăcerea egotică pe care o aveai de la gânduri la fel de mult pe cât te bucuri de echilibrul sufletesc neîntreţinând gânduri. Uneori te vei întoarce la gânduri şi alteori nu, dar va deveni tot mai evident că ai de ales şi că ceva face această alegere.

Ce este acest ceva? Ce sau cine poate alege să revină la gând sau să rămână în conştiinţa spaţioasă a Sinelui divin? Aici limbajul eşuează. L-am putea numi Martorul sau Alegătorul, dar ceea ce observă şi alege nu este un obiect sau o persoană ca lucrurile şi oamenii din lumea formei. Ceea ce eşti nu este un obiect care poate fi observat, cuantificat sau înţeles. Poate fi doar trăit.

Ceea ce eşti observă, experimentează, alege, se mişcă, vorbeşte şi face toate celelalte lucruri pe care credeai că le faci tu ca fiinţă umană. Dar aceste lucruri nu au fost realizate niciodată de către o fiinţă umană, ci de forţa vieţii care eşti, care operează *prin intermediul* fiinţei umane.

Ai fost întotdeauna această forţă, dar te-ai prefăcut că eşti om; şi în majoritatea timpului, încă te prefaci că eşti om. E în regulă aşa. E în regulă să te prefaci, când ştii că te prefaci. Este o problemă doar atunci când nu ştii că te prefaci. Când Sinele divin este mai integrat în fiinţa umană, te recunoşti ca fiind divin, în timp ce te prefaci că eşti uman. Înainte de asta, era adevărat opusul: credeai că chiar eşti fiinţa umană care doar te prefăceai a fi.»

Capitolul 3: Pe deplin uman şi pe deplin divin

a. A fi în Prezenţă

«A fi în lume, dar nu de-al lumii este experienţa Prezenţei. Înseamnă să fii pe deplin uman şi, în acelaşi timp, pe deplin divin. Nu este o stare

plictisitoare sau detaşată, ci una caldă, expansionată şi îndrăgostită-de-lume. Este experienţa de a fi pe deplin implicat în viaţa umană, fără a fi prea influenţat de viziunea ego-ului sau prea supărat pe suişurile şi coborâşurile vieţii.

Pentru a putea îmbrăţişa totul în lume, este necesar să „nu fii de-al lumii”, adică „nu al ego-ului”, care, de fapt, respinge lumea, pentru că lumea nu îi satisface aşteptările. „A nu fi al ego-ului” înseamnă să nu aştepţi ca lumea formelor să te facă fericit. Neavând această aşteptare, te eliberezi de nevoia ca lumea să fie într-un anumit fel. Atunci vei trăi relaxat pe acest Pământ. Poţi trăi în lume, poţi s-o îmbăţişezi şi să te bucuri pe deplin de ea aşa cum este, pentru că fericirea ta provine din ceva mult mai profund, din Prezenţă.

A fi în lume, dar nu de-al ei – a fi în Prezenţă – este ceva natural. Toată lumea ştie ce este Prezenţa; oricine a experimentat-o. Este misterioasă şi totuşi foarte obişnuită, pentru că este întotdeauna aici. Este singurul lucru care *este* întotdeauna aici. Orice altceva vine şi pleacă în conştiinţa spaţioasă care eşti, care este Prezenţa.

Ţi se pare ciudat să spui că totul vine şi pleacă în tine?! Este o idee radicală, nu-i aşa, aceea că eşti totul, că nu există aici nimic altceva decât tu?! Dar nu este acel *tu* care te crezi că eşti, desigur, ci acest *Tu* care este toată lumea, Unimea care se exprimă în toate. Aceasta este Unimea descoperită de mistici. Unimea este adevărul vieţii, dar care-i ascunsă în formele vieţii.

Unimea este adesea numită Non-forma, pentru a o deosebi de lumea formelor. Dar forma şi Non-forma este una şi aceeaşi: Forma nu este separată de Non-formă, care naşte forma şi se exprimă prin formă. Forma şi Non-forma sunt împletite şi nedespărţite. Prezenţa este experienţa Non-formei, dimensiunea atemporală în care tu, ca un sine separat, nu exişti. Şi totuşi, iată o formă care pretinde că eşti tu! Exişti atât ca formă, cât şi ca fără formă. Această dualitate primară, pe care am numit-o “sinele uman şi sinele divin”, se află în miezul a ceea ce eşti.

S-ar părea că oamenii s-au pierdut în formă, în sinele uman, dar asta nu-i cu putinţă. Precum norii care se mişcă pe cer, gândurile pot bloca doar temporar adevărul despre cine eşti. Uneori crezi ce-ţi spun gândurile despre tine, dar există multe alte momente când nu ai gânduri sau nu te identifici cu ele.

Odată ce te-ai apropiat de învăţături ca cea de faţă, înseamnă că ai avut, fără îndoială, multe licăriri ale adevăratei tale naturi şi chiar unele experienţe foarte profunde. Licăririle acestea vin adesea în mod neaşteptat şi în momente obişnuite: când te uiţi la cerul nopţii, când asculţi o muzică frumoasă, când priveşti în ochii animalului tău de companie sau ai iubitului tău ori iubitei tale, când ieşi afară într-o dimineaţă de primăvară sau când priveşti spre vârfurile copacilor sau priveşti la o pasăre pe fereastră.

Ce se întâmplă în aceste momente? Oare nu sunt acestea momentele în care nu faci nimic altceva decât să priveşti, să asculţi şi să simţi, când eşti foarte treaz şi atent la ce-ţi prezintă simţurile şi, de asemenea, când eşti foarte în largul tău? Când eşti foarte vigilent şi atent la realitatea senzorială şi, în acelaşi timp, foarte relaxat, intri în contact cu Prezenţa. În schimb, oamenii sunt de obicei atenţi la fluxul de gânduri, ceea ce provoacă orice, dar nicidecum relaxare. Nu poţi simţi Sinele divin în timp ce gândeşti. Dar când atenţia se implică complet în *simţirea* mediului din apropierea ta, atunci te simţi viu şi prezent.

Există un motiv pentru care Prezenţa se numeşte aşa, şi anume, pentru că ea apare atunci când simţi pe deplin momentul prezent. Aici s-ar putea să argumentezi că, întrucât momentul prezent este tot ceea ce există, nici n-ar fi posibil să ai altă experienţă decât momentul prezent. Dar mintea te duce într-un trecut şi viitor imaginar, o realitate virtuală plină de poveşti, ca un film. Dacă te implici în această realitate virtuală, înseamnă că nu mai eşti prezent pe deplin în corpul şi simţurile tale. Trăieşti în realitatea minţii, nu aici-şi-acum. Deoarece mintea te scoate din corp şi din simţuri, ea te scoate din momentul prezent, din Prezenţă. Numai mintea poate face acest lucru. Fără gânduri, ai fi mereu în Prezenţă. Faptul că atât de puţini oameni pot sta mai mult timp în Prezenţă este o dovadă a puterii şi atracţiei gândurilor.

Deci, dacă doriţi să ştiţi ce este Prezenţa, observaţi ce trăire aveţi atunci când nu vă pierdeţi în gânduri. Oamenii ating Prezenţa un timp atât de scurt, încât nu au ce spune despre ea. Pare o non-experienţă. Dar asta este percepţia minţii despre Prezenţă. Oamenii nu petrec mult timp în Prezenţă, din cauză că mintea lor o respinge ca fiind nimic şi, prin urmare, inutilă. Şi chiar aşa este – inutilă pentru ego.

Ego-ul nu are nimic de câştigat din "nimenimic" [traducere inedită pentru *no-thing*]. Cu siguranţă, Prezenţa nu este genul de experienţă pe care s-o caute mintea. Nu este destul de palpitantă sau interesantă pentru minte, care iubeşte drama, conflictele, problemele şi poveştile. Cu siguranţă, nu le veţi găsi în Prezenţă, motiv pentru care mintea vă scoate din Prezenţă cu fiecare ocazie.

Mintea vă momeşte să ieşiţi din Prezenţă şi din alt motiv: Prezenţa anihilează sinele fals, deşi numai pe timpul cât sunteţi în Prezenţă. Iar mintea nu vrea să încurajeze o asemenea experienţă! Acelaşi lucru este valabil şi pentru meditaţie. Mintea fuge de ea ca de ciumă, pentru că, pentru minte, meditaţia este ciuma. Aşa şi este.

Nu, mintea nu va găsi nimic interesant în Prezenţă, nimic de reproşat, nimic de analizat, nimic de comparat sau de judecat, nimic de gândit sau de discutat. Mintea se opreşte sau tace sau se scufundă în fundal atunci când vă aflaţi în Prezenţă, deoarece gândurile şi Prezenţa sunt incompatibile. Puteţi fi absorbiţi fie în gândire, fie în Prezenţă, dar nu în ambele deodată.

În Prezenţă, poţi avea în continuare gânduri, dar ele nu sunt coercitive şi nu simţi că *tu* le-ai gândi sau că ar fi ale tale, pentru că în Prezenţă nu există niciun *tu*. Gândurile, dacă există, pur şi simplu, vin şi pleacă pe fundal, iar experienţele senzoriale intră în prim-plan. La fel ca sunetele, priveliştile, mirosurile, senzaţiile şi alte experienţe mereu schimbătoare disponibile în orice moment, şi gândurile devin doar un alt lucru care apare şi dispare în câmpul conştiinţei.

Când trăieşti total în corpul şi simţurile tale, este ca şi cum ai vedea lumea în culori, pe când înainte era doar în alb-negru. A trăi în minte, într-o lume a conceptelor şi rupt de simţuri, este ceva foarte îngheţat şi mort în comparaţie cu cealaltă alternativă. Conceptele storc vlaga din viaţă, în timp ce rămânerea în corp şi simţuri readuce vitalitatea. Când eşti mai prezent, acest lucru îţi este evident. Viaţa devine mai bogată, mai frumoasă, mai vibrantă, mai vie şi mai plăcută. Ai ajuns Acasă şi ceva din tine ştie asta.

A fi prezent şi atent la simţuri este foarte plăcut, dacă rămâi în această experienţă suficient de mult timp. De obicei oamenii nu o fac. Ei gustă puţin din Prezenţă, dar, înainte ca să aprofundeze starea, mintea lor îi răpeşte într-un peisaj mental, unde pierd contactul cu realitatea şi

experienţa senzorială. Până când nu-ţi vei dezvolta voinţa sau dorinţa de a rămâne în Prezenţă, aceasta va fi experienţa ta: Te scufunzi în Prezenţă timp de câteva secunde şi apoi te întorci în minte.

Pentru a experimenta Prezenţa mai des şi pe deplin, ceva din tine trebuie să-şi dorească Prezenţa mai mult decât experienţa gândirii. Cel ce doreşte acest lucru este Sinele divin care se trezeşte în tine, sau care se iveşte pentru a te trezi. Voinţa de a fi prezent nu poate fi antrenată sau forţată, ci vine la timpul său. Fie vrei să rămâi în minte, fie nu vrei. Omul ajunge în acest punct adesea atunci când îşi dă seama că fluxul gândirii este cauza suferinţei şi capătă motivarea să se elibereze de ea. Adeseori, acest punct coincide cu o criză sau o pierdere importantă în viaţă.

Acest dor de Prezenţă este un ingredient necesar, deoarece fără el, relaţia amoroasă cu mintea probabil va continua. Cu toate acestea, acest dor de Prezenţă ar putea dura mult timp până ca omul să devină adeptul rămânerii în Prezenţă. Poate fi nevoie de mulţi ani sau chiar decenii de practică spirituală înainte ca să poată rămâne în Prezenţă pentru perioade lungi de timp. Totuşi, merită să depună orice efort în acest sens şi, în cele din urmă, va da roade.»

b. Trecerea în Prezenţă

«Cum să ieşi din ego ca să intri în Prezenţă? Sfatul cel mai la îndemână – nu te pierde în fluxul gândirii – nu e prea folositor. A spune „Nu gândi” este ca şi cum ai spune „Nu te gândi la un elefant roz”. Fără a înlocui gândirea cu altceva, nu o poţi elimina cu uşurinţă. Iar ceea ce poate înlocui gândirea este conştientizarea senzorială şi corporală.

Simţurile sunt poarta către Prezenţă. Când ceva de genul unui sunet, senzaţie, miros, gust sau imagine uimitoare îţi captează atenţia, atunci ţi se opreşte mintea, chiar şi pentru scurt timp. Nu poţi fi complet atent şi la simţuri, şi la gânduri simultan. Poţi face ori una, ori alta. Altă variantă nu există, atenţia nu se poate îndrepta nicăieri altundeva. Există fie doar realitatea virtuală a minţii, fie doar realitatea – care este, în primul rând, o experienţă senzorială.

Ca urmare, atenţia la simţuri te va scoate din minte, ducându-te în corp şi, potenţial, în Prezenţă. Dacă un stimul senzorial este suficient de

plăcut sau izbitor, atenţia gravitează în mod natural spre el şi rămâne acolo o vreme. A te pierde într-o muzică frumoasă sau într-un apus de soare nu presupune niciun efort sau disciplină, deoarece aceste experienţe sunt în mod natural plăcute. În comparaţie cu astfel de experienţe plăcute, tentaţia de a gândi este slabă, până când gândirea devine din nou mai puternică. De obicei, oamenii sunt aduşi în Prezenţă de priveliştile şi sunetele frumoase, când rămân în mijlocul acelor experienţe suficient de mult timp.

Iar experienţele senzoriale sunt plăcute, pur şi simplu, pentru că oferă un răgaz minţii, care altfel este agitată. Ele te îndepărtează de ceva nu foarte plăcut. Oamenii n-ar prea vrea să gândească atât de mult pe cât o fac. Gândirea este mai mult compulsivă şi un fel de dependenţă, decât agreabilă. Orice lucru care te readuce mai complet în simţuri nu este doar plăcut, ci şi o mare uşurare de la starea obişnuită de conştiinţă.

Poate că cel mai util simţ pentru a deveni prezent este auzul sau ascultarea, deoarece chiar şi atunci când sunetele lipsesc, se poate asculta liniştea. Ideea de a asculta tăcerea dintre sunete poate părea o prostie, dar ascultarea tăcerii este o poartă specială de intrare în Prezenţă. Deoarece tăcerea este, de obicei, ignorată sau trece neobservată de către minte, observarea atentă a tăcerii întrerupe modul obişnuit al minţii de a asculta şi, în consecinţă, te duce dincolo de minte.

Ascultarea tăcerii este puternică şi din alt motiv. Tăcerea este un cuvânt adesea folosit pentru a reprezenta Vacuitatea sau Non-forma, din care apar formele, inclusiv sunetele. Aşa cum formele se nasc din Non-formă, toate sunetele ies din Tăcere şi apoi se retrag în ea. Acest lucru este evident mai ales când asculţi un sunet simplu, cum ar fi cel al unui clopot. Când asculţi atent un astfel de sunet, care iese din linişte şi se retrage în linişte, senzaţia obişnuită de sine se pierde în apariţia şi dispariţia acelui sunet. Chiar senzaţia de *eu* dispare odată cu sunetul în Tăcere. Şi iată că ai ajuns în Non-formă, să fii Non-forma.

Mai mult, când te familiarizezi cu sunetul Tăcerii, sau al Vacuităţii, vei putea să te acordezi pe frecvenţa lui chiar şi în mijlocul zgomotului. Tăcerea, cu majusculă, nu este prezentă doar când este linişte. Ascultarea Tăcerii care pătrunde tot ce există este, de fapt, o meditaţie foarte bună, un instrument de centrare sau un mijloc de a deveni mai prezent.

Această experienţă nu poate fi trăită prin simţul văzului. În general, ceea ce vezi fie este acolo, fie nu este; nu poate fi perceput ieşind sau retrăgându-se în Vacuitate. Iar senzaţiile tactile, gusturile şi mirosurile, deşi apar şi dispar, nu sunt la fel de clare sau accesibile precum sunetele. Aşadar, nu nicio surpriză faptul că sunetul – tobe, sunete de gong şi clopote, incantaţii şi alte tipuri de cântări şi instrumente – au fost folosite de-a lungul istoriei pentru a modifica conştiinţa sau a intra în Prezenţă.

Când eşti total în simţuri, eşti şi în corp, care este ceva foarte diferit de minte. Cei care petrec mult timp în gândire adesea nu au contact cu ceea ce se întâmplă în corpul lor, inclusiv modul cum gândurile le afectează corpul. Gândurile au un impact extraordinar asupra corpului. Ele generează emoţii, care sunt resimţite, prelucrate şi adesea stocate în corp. Gândurile stresante tensionează corpul, în timp ce gândurile calmante îl relaxează. Mai mult, gândurile eliberează substanţe chimice în creier, care reglează şi influenţează corpul în multe feluri.

Gândurile devin marea problemă a corpului, de care acesta trebuie să se ocupe într-un fel sau altul. Deci, cel mai adecvat mod de a fi bun cu corpul tău este să ieşi complet din fluxul gândirii. Dar singura modalitate de a o face este fii prezent în corpul şi simţurile tale. Pentru mulţi, asta înseamnă că trebuie să ia seama la unele blocaje şi tensiuni cauzate de gândurile şi emoţiile lor. În consecinţă, mulţi preferă să rămână în minte pentru a evita să facă faţă durerilor şi tensiunii din corp, pe care tocmai mintea le-a creat.

Totuşi, nu există o altă cale spre Prezenţă, deci spre adevărata fericire şi pace, decât prin corp şi simţuri. A intra în corp înseamnă a-i acorda acestuia atenţie. Asta nu înseamnă să te gândeşti la corp sau să ţi-l imaginezi, ci să-l *simţi* focalizându-ţi reflectorul atenţiei asupra lui. Atenţia trebuie să fie îndreptată asupra corpului, nu asupra gândirii.

Conştientizarea şi atenţia sunt acelaşi lucru, iar tu eşti această conştientizare, această atenţie. Dacă ar fi să găsim o definiţie a cine eşti tu cu adevărat, aceasta ar fi una dintre cele mai bune. Este unul dintre puţinele lucruri apropiate de realitate pe care le poţi spune despre cine eşti: Tu eşti ceea ce este conştient. Eşti Conştienţa. Eşti atenţia dată vieţii. Eşti ceea ce experimentează viaţa prin mecanismul atenţiei.

Pe orice s-ar opri atenţia, acela se luminează şi se amplifică în conştiinţă. Dacă se opreşte asupra corpului tău, vei deveni conştient de

experienţa pe care o are corpul. Dacă se opreşte pe un gând, devii conştient de acel gând. Dacă atenţia rămâne pe el suficient de mult timp, acel gând va deveni realitatea ta, căci te identifici cu el. Sau ai putea, în schimb, să-ţi foloseşti atenţia pentru a investiga acel gând. Dacă atenţia se opreşte pe o emoţie, atunci vei experimenta acea emoţie şi te poţi fie identifica cu ea, astfel amplificând-o, fie s-o explorezi din poziţia Conştienţei.

Dacă atenţia ta se îndreaptă spre atenţia însăşi, se întâmplă un lucru foarte interesant: devii conştient de Conştienţa care eşti. Totuşi, din moment ce eşti programat să te identifici cu corpul-minte, de obicei nu vei rămâne identificat cu Conştienţa prea mult timp, decât dacă ai realizarea Sinelui. Foarte repede revii la identificarea cu gândirea, mai ales cu gândirea şi corpul care îţi imaginezi tu că ai fi.

Ca o bandă de cauciuc, atenţia este atrasă iar şi iar în fluxul gândirii şi de sinele fals, căci aceasta este programarea ta implicită. În cele din urmă, „banda de cauciuc" se uzează şi nu te mai identifici atât de uşor, începând să petreci tot mai mult timp în Prezenţă. La un moment dat, identitatea poate trece permanent în Prezenţă. Aceasta se numeşte realizarea Sinelui sau trezire.

O serie de lucruri pot accelera acest proces de dezidentificare cu sinele fals, cel mai important fiind meditaţia, ca şi alte practici spirituale. Însă, uneori, un traumatism, un şoc sau pierderea a ceva crucial pentru identitatea personală poate slăbi sau rupe „banda de cauciuc" şi atunci nu mai este cale de întoarcere la cine credeai că eşti. Este şi aceasta un fel de trezire, deşi cam neplăcută, din cauza faptului că experienţa este atât de abruptă, provocându-ţi dezorientare şi confuzie. Dacă această experienţă se patologizează, aşa cum se întâmplă adesea, persoana ar putea reveni la identificarea cu ego-ul, dar cu o identitate diferită, poate ca cineva bolnav mintal, instabil, tulburat sau distrus. Şi este foarte adevărat că acea persoană ar putea avea nevoie de mult sprijin pentru a-şi restabili un ego funcţional.

Dar pentru căutătorii spirituali care ajung în acest punct de trezire pentru că sunt gata să treacă dincolo de sinele fals, descoperirea faptului că ei *sunt* această Conştienţă sau atenţie îi împuterniceşte, pentru că atunci pot învăţa mai conştient să o direcţioneze. Dacă eşti gata să fii conştient de Conştienţă şi să-ţi orientezi atenţia mai conştient, atunci

direcţionând-o către senzaţiile din corp şi experienţele simţurilor exterioare, vei fi condus mai adânc în Prezenţă.

Metoda de a ieşi din minte şi a intra în corp este să-ţi îndrepţi atenţia la ce trăieşte corpul, inclusiv la ce-ţi parvine prin simţuri. La început, s-ar putea părea că nu se întâmplă nimic, care este interpretarea minţii. Va spune ceva de genul: „Şi ce?! Care-i marea scofală? Nimic de aici nu-i interesant”. Trebuie să ignori dezinteresul minţii şi să devii foarte curios la ce se întâmplă în corpul şi simţurile tale. Dacă îţi menţii atenţia asupra corpului şi simţurilor suficient de mult timp, vei descoperi că se întâmplă multe.

Aşadar, lasă reflectorul conştienţei să observe orice vine prin simţuri, inclusiv senzaţiile din corp, atât cele subtile, cât şi cele mai puţin subtile. Corpul este atât fizic, cât şi energetic, aşa că aceste senzaţii pot fi de ambele tipuri. Senzaţiile energetice sunt experimentate ca fluxuri sau mişcări de energie, vitalitate, vibraţii, valuri, mâncărimi, înţepături sau furnicături. Tipul de senzaţie nu este important. Ceea ce este important este să observi experienţele senzoriale şi senzaţiile corporale sau energetice şi să le îngădui şi să le simţi, fără să gândeşti la ele sau să spui o poveste despre ele. Doar observă tot ce se întâmplă aici-şi-acum. Dacă apare un gând, observă-l şi pe acesta, iar apoi întoarce-te la simţire şi trăire.

Când Conştienţa s-a îndestulat cu o experienţă senzorială, ea va trece în mod natural la alta şi apoi la alta. Momentul prezent se schimbă mereu, reînnoindu-se continuu. Când rămâi în Prezenţă suficient de mult timp, vei observa această mişcare naturală a Conştienţei de la o experienţă senzorială, energetică sau interioară la următoarea.

Ca un fluture, Conştiinţa se aşază pe o senzaţie, apoi pe un gând, apoi pe o intuiţie, apoi pe o emoţie. Apoi vede ceva, apoi aude ceva, apoi îşi imaginează ceva. Apoi apare un alt gând, apoi apare o amintire şi apoi apare o dorinţă. Apoi, Conştienţa se opreşte pe o senzaţie, pe un miros, pe un sunet, pe un gând şi aşa mai departe. Aceasta este experienţa de a trăi continuu în Prezenţă. Conştienţa trăieşte viaţa, dar nu se mai identifică cu niciun lucru pentru mult timp, ci doar cât să-i spună “da” şi apoi trece mai departe, aşa cum face viaţa în mod natural.

Această atenţie la ceea ce face Conştienţa în mod natural poate fi, de asemenea, un tip de meditaţie. În meditaţie, cu ochii închişi, observă ce

anume conştientizează Conştienţa, când trece de la un sunet sau o senzaţie la alta, inclusiv la senzaţii energetice mai subtile. Lasă-te condus de Conştienţă de la o experienţă senzorială la următoarea, aşa cum vrea ea. Iar când vine un gând sau vezi că te-ai pierdut într-un film mental, doar observă asta şi revino uşurel la simţire. Conştienţa urmează fluxul – chiar *este* fluxul vieţii. Ego-ul poate întrerupe această curgere, o poate împotmoli şi bloca, dar ego-ul nu poate niciodată distruge acest flux, care rămâne imaculat, neatins de orice identificare. Chiar şi la această întrerupere, fluxul spune “da”.

În corpul oricui rămân, într-o oarecare măsură, reziduuri din identificarea cu ego-ul şi emoţiile rezultate, în câmpul energetic. Aceste reziduuri blochează fluxul de energie subtilă şi capacitatea de a simţi corpul şi de a rămâne în el. O modalitate de a vindeca şi a elibera aceste reziduuri este să vă scanaţi încet corpul din cap până în picioare cu lumina atenţiei. Veţi căuta orice puncte secătuite sau moarte din câmpul energetic. Acestea sunt zone cu blocaje, unde fluxul de energie s-a împotmolit, din cauza emoţiilor neprocesate.

Când vă scanaţi corpul, rămâneţi oricât timp aveţi nevoie ca să verificaţi fiecare zonă: creştetul capului, fruntea, ochii, urechile, nasul, obrajii, gura, bărbia, gâtul, umerii şi aşa mai departe, până la degetele de la picioare. Există vitalitate acolo? Rămâneţi într-un loc până când puteţi simţi acolo viaţa. Apoi treceţi la următoarea zonă. Zona pe care vă concentraţi ar trebui să se simtă luminată, energizată, vibrantă. S-ar putea să fie nevoie de o ceva practică înainte de a putea simţi această vitalitate foarte intens. Unii oameni sunt capabili să o simtă mai uşor decât alţii, dar prin practică, oricine poate simţi vitalitatea din corpul energetic.

Veţi înţelege ce vreau să spun prin energizare sau vitalitate dacă vă concentraţi asupra mâinilor, unde majoritatea oamenilor o pot simţi cel mai uşor. Când lăsaţi atenţia să se odihnească câteva momente pe mâini, veţi observa de îndată o senzaţie subtilă de vibraţie, furnicături sau energie. Această vitalitate umple tot corpul şi poate fi simţită oriunde vă orientaţi atenţia, cu excepţia cazului în care există un blocaj.

Punctele în care nu prea simţiţi vitalitate, care se simt golite sau inerte, vor avea nevoie de o atenţie specială, de un tip special de conştientizare, care să fie plină de iubire, răbdare şi îngăduinţă. Când

păstraţi o atenţie blândă ceva timp asupra acestor zone, cu curiozitate şi compasiune, şi le lăsaţi să fie aşa cum sunt ele, veţi observa o schimbare. Vitalitatea poate reveni brusc sau puteţi simţi o relaxare sau o cufundare într-o stare mai profundă, de parcă ceva la un nivel subtil s-a transformat. Uneori, când păstraţi atenţia liniştită pe un blocaj, primiţi informaţii despre el în mod intuitiv sau prin imagini.

Ce este cel mai important să înţelegeţi este că atenţia, curiozitatea, acceptarea, dragostea şi compasiunea sunt suficiente pentru a elibera şi a vindeca un blocaj. Această vindecare se petrece într-un mod misterios. De multe ori, nici nu este necesar să înţelegeţi ce se întâmplă. Şi totuşi, uneori primiţi şi o înţelegere suplimentară. Este o practică foarte bună să faceţi o scanare corporală ca aceasta zilnic sau săptămânal, care vă va ajuta să menţineţi curgerea normală a energiei corpului şi o stare bună de sănătate.»

c. Rămânerea în Prezenţă

«Rămânerea în Prezenţă devine mai probabilă atunci când conştientizezi că, în orice moment, tu alegi, în mod conştient sau inconştient, să rămâi acolo sau nu. Conştientizarea faptului că poţi alege şi conştientizarea a ce anume alegi se dezvoltă cu timpul, până când rămânerea în Prezenţă devine o alegere fără-de-alegere, pe care nu mai trebuie să o faci în mod conştient, deoarece ai făcut-o de atâtea ori înainte.

Un truc pentru a rămâne în Prezenţă este să nu te lupţi cu gândurile. Este importantă relaţia pe care o stabileşti cu gândurile când te afli în Prezenţă ca să nu fii atras înapoi în ele. Dacă consideri că gândurile din fluxul gândirii ar fi rele sau problematice, acest lucru doar va activa mai mult ego-ul şi mintea, căci sinele fals va încerca să rezolve acea aşa-numită “problemă”.

Raportează-te la gânduri cu bunătate, aşa cum ai face cu un copil care nu ştie să facă altceva. La urma urmei, mintea egotică este un aspect primitiv, depăşit al minţii şi nu poate face altceva. Ca şi în cazul unui copil, accepţi că copilul este ignorant şi nu te aştepţi ca acesta – mintea – să fie altfel. Dar nici nu dai atenţie obiceiurilor copilăreşti ale minţii. Asta

n-ar face decât să o întărească. Precum un părinte, conştienţa spaţioasă care eşti nu reacţionează, este plină de compasiune, amabilă, înţeleaptă şi răbdătoare faţă de gânduri.

Cea mai bună abordare a minţii este să o laşi să fie aşa cum este, fără a-i cere să se schimbe în vreun fel. Lasă-ţi gândurile să fie aşa cum sunt şi dă-le pace. În cele din urmă, îţi vei pierde interesul faţă de ele, la fel cum ai face cu oricine te minte, se lamentează, are accese de furie, te plictiseşte sau este neplăcut în alte moduri. Cu cât eşti mai capabil să-ţi laşi gândurile în pace, cu atât mai repede vor dispărea şi vor fi mai puţin supărătoare.

Totodată, pentru a rămâne în Prezenţă, trebuie să devii la fel de interesat de ea precum eşti de gândurile tale. Această curiozitate trebuie cultivată, deoarece nu este la fel de automată cum este fascinaţia oamenilor pentru gândire. Cum este Prezenţa acum? Dar acum? Acordă toată atenţia Prezenţei şi scufundă-te în ea. Cum să te scufunzi în Prezenţă? Trebuie să fii dispus să explorezi asta pe cont propriu. Eşti dispus să o faci? Dacă nu, ce te împiedică? Cu ce argumente vine ego-ul?

Cheia pentru a te scufunda mai adânc în Prezenţă este să continui să observi. Această observare este ca şi cum ai asculta, dar cu toată fiinţa ta, nu doar cu urechile. Această observare este mai mult un mod de a fi – a fi deschis, receptiv, atent, curios şi avid, rămânând însă foarte mult în aici-acum. Este ca şi cum ai asculta ceva din depărtare sau te-ai aştepta să apară ceva în curând, ca şi cum se întâmplă sau este pe cale să se întâmple ceva foarte important. Dai totală atenţie momentului, de parcă ar fi singurul lucru care se întâmplă în lume – şi chiar aşa este! Este singurul lucru real din lumea ta imediată.

Prezenţa mai este numită şi Linişte ori Nemişcare, dintr-un motiv foarte întemeiat: Liniştea este una dintre calităţile ei. Deci, când devii liniştit şi imiţi nemişcarea sau te concentrezi pe această calitate, atunci te cufunzi mai adânc în Prezenţă. Acesta este motivul pentru care majoritatea meditaţiilor se desfăşoară în nemişcare şi linişte. Acestea sunt calităţi ale Prezenţei. Din nou spun, acesta este un lucru pe care trebuie să-l verifici singur, deoarece a citi despre Nemişcare nu este acelaşi lucru cu experimentarea sau explorarea sa. Eşti dispus să explorezi Liniştea pe cont propriu? Dacă nu, cum te împiedică mintea să o faci?

O altă calitate a Prezenţei este pacea. Poţi găsi în tine această pace foarte subtilă? Caut-o şi când dai de ea, focalizează-te pe ea. Atunci experienţa păcii va creşte. Acest lucru este valabil pentru orice calitate a Prezenţei: concentrarea asupra acelei calităţi sporeşte Prezenţa în conştienţă.

Când simţi oricare dintre calităţile Prezenţei – pacea, dragostea, compasiunea, claritatea, tăria, bucuria, recunoştinţa – acordă atenţie acelei calităţi; devino curios în privinţa ei. Cum o simţi? Rămâi în acea experienţă şi vezi ce poţi descoperi. Făcând asta, te vei cufunda mai adânc în Prezenţă, căci această calitate ţi se deschide mai complet. Acest lucru se întâmplă adesea în mod natural în meditaţie, dar poţi face acest lucru oricând, ca o explorare.

Aceasta explică de ce gândurile pozitive, afirmaţiile şi expresiile de dragoste şi recunoştinţă te conduc în Prezenţă. Imitând experienţa de a fi în Prezenţă, ele evocă Prezenţa şi acţionează ca o punte către ea, acolo unde te simţi în mod natural pozitiv, iubitor, recunoscător, senin şi uimit de viaţă.

Uimirea este o altă calitate care, atunci când este evocată şi te focalizezi asupra ei, te poate conduce în Prezenţă sau s-o aprofundezi. Copiii mici sunt în mod firesc uimiţi de această lume, deoarece percepţiile lor încă nu au fost atrofiate prin denumiri şi concepte. De exemplu, când copiii văd o floare, parcă o văd pentru prima dată, neavând nicio idee despre ea, ceea ce, poate, chiar aşa e.

Uimirea este evocată când priveşti ceva aşa cum fac copiii mici, fără etichete sau concepte. Acesta este un lucru pe care îl poţi exersa. Când priveşti ceva, doar observă judecăţile şi conceptele care-ţi vin în minte, cum ar fi cel de *frumos, vechi, dezordonat, mic* sau *murdar*. Apoi, lasă aceste etichete să se ducă, căci vor dispare în mod natural, dacă nu eşti în acord sau în dezacord cu ele. Gândurile doresc acordul sau chiar dezacordul tău, pentru că, odată ce ai luat o poziţie, ai intrat în lumea ego-ului. Atunci, şi mai multe gânduri se reped să susţină acea poziţie.

A fi în Prezenţă este o stare de neutralitate şi echilibru sufletesc, unde totul este acceptat şi iubit în mod egal. Prezenţa nu ia nicio poziţie părtinitoare, decât dacă considerăm că dragostea ar fi o poziţie. Când totul este văzut în mod egal, nu există o altă poziţie decât iubirea. Acesta este motivul pentru care Prezenţa este atât de liniştitoare. Viaţa nu este

împărţită în bune sau rele, în ce-mi place şi ce nu-mi place. Îmbrăţişezi totul, ceea ce îţi aduce pace lăuntrică. Când limbajul nu mai separă un lucru de altul, nu mai există comparare, analiză, judecată sau critică, nici respingere sau atracţie. Nu-i deloc nevoie să gândeşti.

Şi aşa am ajuns la o chestiune foarte importantă: Prezenţa operează dintr-o inteligenţă mai vastă decât gândirea. Dacă rămâi în Prezenţă suficient de mult timp, vei cunoaşte această Inteligenţă, care eşti Tu şi care conţine întregul univers în sine. Însă, dacă rămâi în minte, va fi mai dificil să recunoşti că acţionează în viaţa ta o altă inteligenţă, deoarece vei fi ocupat să mărşăluieşti după toba gândurilor tale. Nu poţi avea decât un singur stăpân. Din fericire, oricine are şi momente când reacţionează la inteligenţa mai profundă din interior, care nu comunică prin gânduri. Ca să înţelegi ce anume vrea ea să faci, trebuie să fii prezent şi să observi cum şi încotro te mişcă ea pe moment.»

d. A acţiona şi a vorbi din Prezenţă

«Toată lumea ştie cum este să acţionezi şi să vorbeşti din Prezenţă şi toată lumea ştie când alţii acţionează şi din Prezenţă. Ea are o calitate specială care îi face pe toţi să se relaxeze şi să se simtă bine. Este o experienţa de înseninare, veselie, armonie, bucurie, pace, dragoste, uşurinţă şi deschidere. Prezenţa este deschisă celorlalţi şi vieţii, este îndrăgostită de ceilalţi şi de viaţă, este în pace cu ceilalţi şi cu viaţa. Prezenţa este felul în care ar vrea toată lumea să se simtă mereu. Şi totuşi, este relativ rară pentru cei mai mulţi oameni.

Vorbirea din Prezenţă este o exprimare nepremeditată: Ceva trebuie spus, iar tu deschizi gura şi o spui fără să ştii ce vei spune. Iată alte câteva semne că vorbirea vine din Prezenţă:

❖ Te simţi bine când spui ceea ce ai de spus, iar ceilalţi se simt bine auzindu-te.

❖ Ai o senzaţie de corectitudine în privinţa a ceea ce spui, care este diferită de certitudinea ego-ului. Această corectitudine conţine şi un sentiment de mirare şi expansiune, care nu însoţeşte şi certitudinea ego-ului.

❖ Ai sentimentul că ceea ce spui vine de dincolo de tine.

- Simţi că ai atins ceva profund.
- Ţi se face pielea de găină.
- Eşti surprins de înţelepciunea a ceea ce tocmai ai spus.
- Spui ceva la care nu te-ai gândit niciodată.
- Tu şi ceilalţi vă simţiţi înălţaţi şi inspiraţi.

Vorbirea din Prezenţă este foarte diferită de vorbirea egotică. Când ego-ul vrea să exprime ceva, îşi formulează mai întâi gândurile în minte, adesea chiar când pretinde că-l ascultă pe celălalt. Apoi, cu prima ocazie pe care o are, introduce remarcile sale în conversaţie. Sau ar putea face o gafă pe negândite. În acest caz, comunicarea tinde să fie emoţională şi egotică, putând activa emoţiile şi ego-ul celorlalte persoane.

În schimb, vorbirea din Prezenţă, cel mai probabil, nu va activa emoţiile şi ego-ul altor persoane. Mai degrabă, tinde să-i aducă pe ceilalţi în Prezenţă, alături de tine, deşi există şi excepţii. Unele ego-uri sunt hotărâte să te aducă la nivelul lor şi să nu se abandoneze Prezenţei. Dacă se întâmplă acest lucru, nu poţi face mare lucru, decât să ai empatie pentru cei atât de prinşi în ego şi în propria suferinţă auto-indusă. Nu are rost să te lupţi cu ego-urile altora mai mult decât cu al tău. Cea mai bună abordare este să simţi compasiune pentru ego-ul altor persoane, în timp ce nu le alimentezi în niciun fel ego-ul lor sau al tău.

A acţiona din Prezenţă este la fel ca şi a vorbi din Prezenţă: Te pomeneşti făcând ceva fără să fi decis asta şi fără să te întrebi de ce acţionezi chiar atunci. Asta s-ar putea să pară ca o acţiune dictată de condiţionări, dar, spre deosebire de cazul ego-ului, atunci când te mişcă Prezenţa, nu simţi împotrivire, ci doar lejeritate. Mai mult de atât, ceea ce faci din Prezenţă nu este însoţit de gânduri. Nu există strategii, planificare, repetiţii sau cântărire a argumentelor pro şi contra şi nu există nici evaluări, judecăţi sau gânduri despre trecut sau viitor. Eşti total în acest moment şi faci ceea ce faci pentru că asta se iveşte în tine. Şi nu o faci pentru a atinge un anumit scop, ci pentru că acţiunea este, în sine, gratificantă.

În Prezenţă, te mişti spontan, fluid, uşor şi fără gândire. Făptuirea se întâmplă de la sine. Poate că ridici brusc telefonul pentru a apela pe cineva, sau te pomeneşti că ai luat-o pe un drum diferit spre casă, sau ajungi să răsfoieşti cărţile într-o librărie, toate acestea conducându-te

spre informaţii sau ocazii de care aveai nevoie, dar nu ştiai că ai nevoie. Influenţa Prezenţei este pe cât de misterioasă, pe atât de obişnuită. Îndrumările sale stau ascunse în mijlocul activităţilor lumeşti.

Ceva foarte profund se află în spatele vieţii şi îţi ghidează viaţa, deşi adesea nu pare aşa şi nici nu poţi convinge ego-ul de asta. Ego-ul se simte singur într-o lume disperată şi nesigură, aşa că, să nu te aştepţi la nicio confirmare sau înţelegere din partea ego-ului referitor la această dimensiune misterioasă a vieţii. Ego-ul nu ştie nimic despre ea. Şi totuşi, mulţi oameni cunosc această dimensiune, dar prin altceva decât mintea lor. Aceasta nu este nici credinţă oarbă, nici convingere mentală, ci ceva care se simte foarte solid, foarte real.»

e. Depăşirea dificultăţilor de a păstra Prezenţa în mijlocul lumii

«A fi în Prezenţă nu este atât de dificil atunci când stai liniştit într-un ambient frumos sau meditezi, dar cum să rămâi în Prezenţă în această lume agitată, stresantă, plină de ego-uri şi când ai atâtea responsabilităţi?

Odată ce începi să te mişti sau să faci ceva, mintea intră pe fir într-un mod mai impetuos decât atunci când stăteai liniştit. În timp ce nemişcarea corpului te ajută să rămâi în legătură cu Prezenţa, activităţile fac contrariul: Activează mintea. Dintr-o dată, instructorul militar din capul tău iese în faţă şi îţi dă ordinul de marş: „Fă asta acum şi grăbeşte-te!” Dacă răspunzi la astfel de ordine, sau chiar la sugestii mai blânde sau sfaturi aparent utile, deja eşti în lumea ego-ului. Te-a prins, până când vei observa că dai apă la moară ego-ului, ceea ce-i adesea destul de simplu de văzut. În astfel de situaţii, de obicei, te grăbeşti, eşti stresat, îţi faci griji sau ai alte nemulţumiri.

Totuşi, de îndată ce ai observat că eşti identificat cu ego-ul, nu mai eşti identificat! Observarea este însăşi Prezenţa. Singura care poate observa identificarea sau orice altceva este Prezenţa. În acel moment, depinde de tine cum foloseşti această conştientizare. Poţi alege să te întorci imediat în identificare sau, dimpotrivă, să te abaţi de la fluxul gândirii.

Făptuirea provine dintr-unul din cele două locuri: fie de la ego, ca răspuns la un gând sau directivă mentală, fie din flux, ca un impuls spontan de a acţiona. Acest flux este Prezenţa, şi este viu şi inteligent. Fluxul se mişcă mereu şi te mişcă şi pe tine conform unei voinţe mai mari. Când eşti prezent, acţiunea corectă şi vorbirea corectă ies din fluxul de moment. Dar această voinţă mai mare îţi permite, totodată, să urmezi voinţa ego-ului şi să nu fii în flux. Inteligenţa din spatele vieţii este foarte binevoitoare şi te lasă fie să te identifici cu ego-ul şi să ai o experienţă specifică lui, fie să fii în Prezenţă şi să ai altă experienţă. Dar cele două vor fi experienţe foarte diferite şi le vei simţi foarte diferit.

Când eşti în flux, sau în Prezenţă, te simţi relaxat, în largul tău, fără probleme şi mulţumit. Acest lucru se datorează faptului că sinele fals a dispărut. În Prezenţă, sinele care credeai că eşti se pierde sau este măturat de cursul acţiunii, ceea ce nu poate fi decât plăcut.

Când te identifici cu ego-ul, simţi opusul. Nu te cufunzi şi nici nu te bucuri de ceea ce faci, ci te grăbeşti şi eşti absorbit de gânduri despre ce trebuie făcut în continuare sau despre altceva. Ego-ul este ca un părinte cicălitor care se uită peste umărul tău, spunându-ţi ce să faci şi evaluându-ţi fiecare mişcare. Nu-i de mirare că oamenii se grăbesc la următoarea activitate, căci cea actuală este atât de neplăcută. Ego-ul se grăbeşte întotdeauna către următorul moment, care speră că va fi mai bun. Dar dacă aduci ego-ul şi în acel nou moment, vei fi la fel de nefericit.

Dar atunci, de ce ascultă oamenii de ego?! Răspunsul este că nu vă puteţi abţine, deoarece aţi fost programaţi să ascultaţi acea voce. Ego-ul ţine de natura voastră umană. Până când nu veţi realiza natura voastră divină, nu aveţi de ales, decât să vă urmaţi programarea. Totuşi, îndată ce vă daţi seama că puteţi alege, totul se schimbă. Voi vă aflaţi acum în acel punct. V-aţi dat seama că aveţi de ales. Dar trebuie să învăţaţi noi moduri de a face lucrurile. Instructorul militar trebuie redus la tăcere ca să puteţi auzi o nouă voce.

Această voce nouă, cea care vă ghidează activităţile, nu are o voce ca vechiul stăpân, ego-ul. De fapt, este tăcută şi o găsiţi în tăcere, fie făcând mintea să tacă, fie intrând în Tăcere şi acolo ascultând. Pentru a auzi acest nou stăpân, trebuie mai degrabă să fiţi receptivi, liniştiţi şi atenţi, decât să gândiţi.

Când deveniţi conştienţi de faptul că înclinaţi urechea spre ego, există mai multe lucruri pe care le puteţi face pentru a trece la un nou stăpân mai blând:

❖ Opriţi orice acţiune faceţi. Aceasta întrerupe transa egotică şi permite noi posibilităţi. Puteţi folosi, de asemenea, gesturi precum să vă pocniţi degetele, să vă bateţi pe coapsă, să clipiţi din ochi, să zâmbiţi sau să faceţi alte gesturi fizice care semnalează întreruperea minţii egotice şi vă ancorează în corp.

❖ Faceţi cel puţin o respiraţie profundă. Cu cât mai multe, cu atât va fi mai bine. Asta va calma sistemul nervos simpatic, care poate că a fost activat de gânduri stresante.

❖ Observaţi împrejurimile, respiraţia şi mâinile. Ce vedeţi şi auziţi? Uitaţi-vă în jur, ascultaţi, observaţi-vă respiraţia şi priviţi-vă mâinile. Uneori, doar privind la mâini este suficient pentru a reveni în corp. Dacă faceţi aceste lucruri chiar şi numai un minut, starea va începe să vi se schimbe.

❖ Observaţi-vă corpul. Observaţi cum vă simţiţi în corpul vostru. Nu vă îngrijoraţi dacă vă simţiţi stresaţi, tensionaţi, neliniştiţi sau inconfortabil. Doar observaţi senzaţia şi lăsaţi-o în pace. Dacă mintea comentează asupra felului în care vă simţiţi, doar observaţi acel gând şi orice alte gânduri, lăsaţi-le acolo şi reveniţi la observarea senzaţiilor voastre corporale, lăsând totul să fie aşa cum este. Nu aveţi nevoie ca mintea să vă spună cum vă simţiţi, căci Inteligenţa voastră ştie deja. Corpul vostru animal vă comunică ceva. Ascultaţi-l pentru o clipă. Ca un părinte bun, acordaţi-i atenţia voastră plină de compasiune şi va începe să se relaxeze de la sine, doar pentru că i-aţi dat o atenţie plină de iubire.

❖ Observaţi-l pe cel ce observă. Observaţi cine sau ce conştientizează corpul, senzaţiile şi împrejurimile. Observaţi nemişcarea liniştită şi discretă a Conştienţei. Observaţi cum observă şi acceptă totul. Este ca ochiul liniştit al unui uragan, nemişcat şi tăcut în mijlocul acţiunii.

❖ Observaţi cum este experienţa Prezenţei. Există în ea vitalitate? Există în ea pace? Scufundaţi-vă în vitalitatea, seninătatea, relaxarea, recunoştinţa, uimirea sau orice altă calitate a Prezenţei ce ar putea fi aici. Această experienţă este adevărul, este realitatea şi este ceea ce este

important. Nimic din lumea formei nu este la fel de important ca Prezenţa şi tot ceea ce este cu adevărat semnificativ şi aduce împlinire provine din Prezenţă.

❖ Din Prezenţă, aflaţi ce este just. Este just să continuaţi ceea ce faceţi, să faceţi altceva sau să nu faceţi nimic? Încotro doreşte Prezenţa să se mişte? Cum vă mişcă sau nu vă mişcă acum? Ce este adevărat, aici-şi-acum, în acest moment? Cercetaţi în interiorul fiinţei, pentru că aveţi răspunsul şi trebuie doar să daţi atenţie tărâmului subtil al Prezenţei.

Odată ce v-aţi stabilizat în Prezenţă şi reîncepeţi activitatea, luaţi-o mai încet şi verificaţi mereu dacă sunteţi în Prezenţă. Încercaţi să rămâneţi conectaţi la acel punct fix interior. Dacă vă mişcaţi prea repede, Prezenţa tinde să se piardă. Mişcările mai lente sunt cheia, căci contravin tendinţei ego-ului de a se grăbi şi permit Prezenţei să-şi facă loc în ceea ce faceţi.

Mişcaţi-vă suficient de încet pentru a rămâne centraţi în corp şi simţuri, şi observaţi experienţa corpului. De exemplu, observaţi şi simţiţi braţul când ajunge la ceaşcă, piciorul, când atinge solul, degetele, în timp ce tastează, mâinile, în timp ce spală vasele, întregul corp, în timp ce se apleacă pentru a ridica ceva. Observaţi sunetele şi mirosurile din mediul înconjurător.

Absorbiţi în voi ceea ce priviţi, ca şi când ar fi pentru prima dată. Fiţi însuşi spaţiul în care se întâmplă toate aceste acţiuni.

Nu uitaţi să observaţi, de asemenea, vitalitatea şi orice alte calităţi ale Prezenţei care apar: recunoştinţa, pacea, dragostea, bucuria subtilă şi mulţumirea Sinelui vostru divin. Observaţi, de asemenea, orice înţelepciune, revelaţie, inspiraţie sau informaţie care ar putea să iasă la iveală. Toate acestea vor fi pierdute, dacă vă grăbiţi şi vă ascultaţi mintea.

De asemenea, luaţi pauze în mod regulat şi respiraţi pentru a vă asigura că încă mai sunteţi conectaţi la Prezenţă. Pauzele vă oferă posibilitatea de a vă acorda cu ea şi de a „asculta” Prezenţa şi de a vă întreba: „Sunt încă în flux? Încotro se îndreaptă acum fluxul? Ce mă îndeamnă să fac acum?” Fără a face o pauză şi a vă acorda regulat la Prezenţă, mintea egotică o poate acapara cu uşurinţă. Veţi şti când se întâmplă acest lucru după cum vă simţiţi.

Odată ce începeţi să trăiţi mai mult din Prezenţă, căpătaţi încredere că Sinele divin ştie cum să vă mişte în moduri nu numai satisfăcătoare, plăcute, creative şi înţelepte, ci şi eficiente şi sigure. Sinele divin este foarte exersat şi ştie să vă asigure siguranţa şi supravieţuirea, nu numai fericirea. Sinele divin a aşteptat toată viaţa pentru a prelua conducerea şi a trăi prin voi. E suficient doar să vă daţi la o parte şi să aveţi încredere că va trăi frumos. Asta înseamnă să vă lăsaţi mintea la o parte îndeajuns de mult timp ca să puteţi descoperi ce anume sunteţi îndemnaţi a spune sau a face ori a nu face în fiecare clipă.

Indiferent cât de bine stabiliţi aţi fi în Prezenţă, totuşi, predominanţa ego-ului în ceilalţi şi în lume, în afaceri, în şcoli şi în alte instituţii şi organizaţii, face ca rămânerea în Prezenţă să fie dificilă. Dacă nu aţi avea un ego, celelalte ego-uri nu v-ar pune probleme. Dar ego-urile activează alte ego-uri, asta-i problema. Problema de a fi în lume este, deci, una interioară şi nu prea are de a face cu lumea. Şi asta-i important de înţeles. Nu-i nevoie ca lumea să se schimbe pentru ca voi să fiţi în Prezenţă şi, din Prezenţă, să aveţi un impact asupra lumii. Trebuie doar să învăţaţi să vă menţineţi poziţia în lume.

Un lucru care ajută este, pur şi simplu, să fiţi conştienţi că ego-urile altor persoane vă activează propriul ego şi că vor încerca să vă atragă în starea lor de conştiinţă. Ego-urile nu se pot abţine să n-o facă. Dar veţi reuşi să păstraţi Prezenţa dacă rămâneţi conştienţi în timp ce vorbiţi şi interacţionaţi cu ceilalţi.

Iată ce pot face ego-urile pentru a vă atrage în lumea lor:

❖ Ego-urile lansează o opinie pentru a obţine o opinie de la voi, şi aşa începe dezbaterea! Ego-urilor le place să dezbată, pentru că adoră să demonstreze că au dreptate sau că sunt mai deştepte decât altcineva, deşi opiniile lor rareori demonstrează acest lucru. Ego-urile vor să aibă dreptate şi, pentru asta, solicită o opinie. Opiniile sunt, de asemenea, folositoare pentru a provoca emoţii şi a crea spectacol, pe care ego-urile îl iubesc. Problema cu opiniile este că niciuna nu conţine întregul adevăr.

❖ Ego-urile spun poveşti despre ceea ce li s-a întâmplat, deoarece acele poveşti şi emoţiile pe care le stârnesc le dau un sentiment de identitate: „Mie mi s-a întâmplat asta”. Reluând acele poveşti, îşi

păstreză imaginea-de-sine, fără de care sinele fals nu poate să existe. Aceeaşi plăcere de a provoca emoţii poate fi observată şi în mass-media.

❖ Ego-urile se plâng. Împărţirea de like-uri şi dislike-uri este o distracţie preferată a ego-urilor: „Îmi place asta”, spune unul. „O, nu-mi place asta”, spune altul. Asta poate trece drept o confidenţă prietenească, dar ceea ce face cu adevărat este că susţine sentimentul de „eu”. Acum ai luat poziţie. Acum eşti cineva.

❖ Ego-urile îi judecă pe alţii. Ego-urilor le place să vorbească despre ceilalţi, adesea sub masca împărtăşirii de informaţii şi revelaţii sau încercării de a înţelege sau a corecta pe alte persoane. Cu toate acestea, la baza acestor conversaţii se află, în general, agenda ego-ului de a se dovedi drept şi superior celorlalţi.

❖ Ego-urilor le place să dea sfaturi nesolicitate. Deşi se pretinde a fi de ajutor, sfatul este adeseori un gen de opinie şi serveşte la autopoziţionarea celui care dă sfatul într-o postură de corectitudine sau superioritate. Deşi şi înţelepciunea provenită din Prezenţă poate părea uneori a fi un sfat, de obicei cei care primesc o astfel de înţelepciune o pot diferenţia faţă de sfaturile ego-ului şi reacţionează ca atare.

Aceste moduri de comunicare sunt ca nişte steaguri roşii care semnalează ego-ul. Din Prezenţă, acest lucru se vede foarte clar, dar nu trezeşte decât compasiune pentru condiţia umană şi acceptarea acesteia aşa cum este. Orice judecată pe care o aveţi în legătură cu aceste aspecte nu-i decât ego-ul vostru, care trebuie observat şi pentru care trebuie să aveţi compasiune. Ceilalţi sunt aşa cum sunt şi, în acest moment, nu pot fi altfel. Acelaşi lucru este valabil şi pentru voi.

Cea mai bună abordare pentru a face faţă comunicărilor egotice este să ascultaţi în linişte, fără a participa cu propriile opinii, judecăţi, sfaturi, poveşti sau lamentări. Acest lucru vă va ajuta să nu fiţi atraşi în fluxul de gânduri care iese din gura altor oameni. Doar observaţi ideile discutate fără să vă identificaţi cu ele, fără a fi de acord sau în dezacord cu ele. Când observaţi dintr-o stare de neutralitate, echilibru sufletesc şi compasiune, atunci ştiţi că sunteţi în Prezenţă.

Lucrul amuzant este că, în majoritatea conversaţiilor, cu cât vorbeşti mai puţin, cu atât mai plăcut pari celorlalţi şi, de fapt, chiar eşti mai plăcut. Nevoia impulsivă de a vorbi vine aproape întotdeauna de la ego,

care se repede să-şi satisfacă unele nevoi prin conversaţie: a avea dreptate, a fi văzut ca inteligent sau a obţine aprobarea celorlalţi. Diminuarea acestui impuls de a vorbi ţine ego-ul în afara conversaţiei şi oferă o şansă Prezenţei.

Păstrându-vă tăcuţi, faceţi loc pentru Prezenţă în conversaţie, iar oamenii o vor simţi. Atunci vorbiţi numai când sunteţi îndemnaţi să vorbiţi de către Prezenţă. Aşa cum aşteptaţi un timp înainte de a răspunde la un e-mail, opriţi-vă un moment înainte de a vorbi, ceea ce vă va ajuta să rămâneţi conectaţi la Prezenţă şi, când luaţi cuvântul, va face mai probabil să exprimaţi Prezenţa, nu ego-ul. Iată câteva sfaturi pentru a rămâne în Prezenţă atunci când purtaţi o conversaţie:

- Observaţi ce spun ceilalţi şi de unde provin mesajele, de la ego sau de la Prezenţă.
- Observaţi ce anume produce propriul vostru flux de gândire ca răspuns la al lor.
- Păstraţi-vă atenţia asupra a ceea ce trăiţi aici-şi-acum şi a vitalităţii din corpul vostru şi a experienţei simţurilor.
- Fiţi cel ce observă.
- Fiţi acela ce conştientizează.
- Când vorbiţi, fiţi atenţi la cât de mult ego-ul este în ceea ce spuneţi, în special în afirmaţiile care-l au pe “eu” în centru.

Când spuneţi „eu”, observaţi cum vă simţiţi. Puteţi auzi ego-ul, îl puteţi simţi? Numai propria voastră Prezenţă poate conştientiza asta. Identificarea cu ego-ul vă face să vă simţiţi tensionaţi, contractaţi şi dezagreabil. Cu cât vă identificaţi mai mult cu „eu”, cu atât vă simţiţi mai prost în propria piele şi cu atât aveţi o nevoie mai puternică de a vă apăra, de a avea dreptate şi de a fi speciali. Cei care se identifică foarte puţin cu ego-ul au dificultăţi chiar şi să rostească „eu”, pentru că pare atât de fals. Deci, dacă vă este greu să rostiţi cuvântul „eu” sau să credeţi ceea ce urmează după „eu”, acesta este un semn foarte bun. Înseamnă că nu sunteţi prea identificaţi cu sinele fals. Este o practică excelentă să observaţi în ce măsură credeţi ceea ce spuneţi, chiar în momentul când cuvintele vă ies pe gură. În cele din urmă, veţi rosti mai ales cuvinte care vin din Prezenţă.

Măsura în care credeţi ceea ce spuneţi este măsura în care vă identificaţi cu sinele fals şi, de asemenea, măsura în care există Prezenţa acolo, căci tocmai Prezenţa observă identificarea. Cu cât există mai mult ego, sau identificare cu gândirea, cu atât există mai puţină Prezenţă; cu cât există mai puţin ego, sau identificare cu gândul, cu atât există mai multă Prezenţă.

Cuvântul identificare dă impresia că identificarea cu ego-ul se întâmplă sau nu: fie eşti identificat, fie nu. Dar lucrurile nu sunt în alb-negru, ci există multe nuanţe de identificare, la fel cum există mai multe grade în care credeţi ceva. S-ar putea să credeţi, sau să vă identificaţi cu un gând fie doar puţin, fie complet. Acestea sunt două experienţe de gândire foarte diferite şi două stări de conştiinţă foarte diferite. În starea egotică îţi crezi gândurile fără nicio îndoială. Starea iluminată este atunci când nu-ţi mai crezi gândurile.

Când vorbeşti despre tine, mergi pe un teren alunecos: Ai putea începe nefiind deloc identificat cu „eu", dar să termini mult mai identificat decât ţi-ai dori. Dacă îţi vei limita vorbele în orice moment, vei face mai puţin probabil ca ego-ul să intervină şi să preia conducerea. Atât oamenii conştienţi, cât şi cei inconştienţi încep adesea să vorbească cu echilibru sufletesc şi în armonie cu dragostea şi bunele intenţii, dar la un moment dat ego-ul se strecoară şi îşi introduce punctul de vedere, iar emoţiile – norii – încep să se bulucească. Spune ce doreşti să spui pe scurt, apoi opreşte-te şi lasă-i pe alţii să vorbească. Află ce au ei de adus în conversaţie.

A fi prezent alături de ceilalţi îţi oferă şansa de a-i aduce pe ceilalţi în Prezenţă alături de tine. Prezenţa nu este bună numai pentru tine, ci pentru toată lumea. Deşi alte ego-uri îţi pot activa propriul ego-ul şi îl pot conduce în direcţii unde nu ai vrea să mergi, dacă însă tu eşti în Prezenţă, se poate activa Prezenţa şi în ceilalţi, ajutând astfel la transformarea lumii, câte o persoană pe rând.

Ar fi imposibil să nu tragem concluzia din acest capitol că interacţiunile şi conversaţiile tale cu ceilalţi se vor schimba dramatic odată ce vei începe să trăieşti mai mult din Prezenţă. Este probabil că-ţi vei pierde interesul de a mai sta alături de aceia îmbibaţi de ego şi care se simt incomod sau nu sunt familiarizaţi cu Prezenţa. S-ar putea să-ţi schimbi prietenii, dar este în regulă. Alte persoane le vor lua locul, sau,

pur şi simplu, te vei bucura mai mult timp de unul singur sau alături de cei dragi.»

Capitolul 4: Alungarea norilor

a. Dez-identificarea cu gândurile

«Pentru a reveni la analogia anterioară cu norii, alungarea norilor nu înseamnă neapărat ca gândurile să fie eliminate din fluxul gândirii. Gândurile pot rămâne în fluxul gândirii fără a obstrucţiona Prezenţa într-un mod semnificativ, atâta timp cât nu te identifici puternic cu ele. Este important gradul de identificare cu gândurile, nu atât numărul lor.

Totuşi, pe măsură ce scade credinţa în gânduri, se diminuează şi numărul acestora din fluxul gândirii. Cu cât acorzi mai puţină atenţie unui gând, cu atât îl hrăneşti mai puţin. În cele din urmă, el slăbeşte şi încetează să mai apară. Apoi, procesul de purificare se accelerează, întrucât, cu cât sunt mai puţine gânduri, cu atât este mai uşor să nu te mai identifici cu ele, existând mai multă Prezenţă care nu te lasă să fii atras de ele. Atunci când există multă Prezenţă, ar fi nevoie ori de o ploaie de gânduri, ori de o avalanşă de emoţii pentru a alunga Prezenţa.

Identificarea este măsura a cât de mult crezi un gând. De exemplu, dacă ţi-ar veni gândul „Vreau un elefant roz", probabil că nu te-ai identifica cu el, pentru că este incredibil. Motivul pentru care astfel de gânduri nu apar, în general, este că nu le-ai crede. Gândurile din fluxul gândirii sunt cele pe care le crezi într-o anumită măsură, căci altfel nici nu s-ar ivi.

Identificarea este procesul de asumare a anumitor credinţe ca fiind ale tale, ca aparţinând imaginarului "*eu*". Aceste credinţe, la rândul lor, creează şi menţin acest sine fals, imaginar. Convingerile tale personale produc emoţii, dorinţe şi impulsuri, conducând la acţiuni care modelează şi menţin o anumită identitate personală. Cu cât crezi mai puternic un gând sau o dorinţă, cu atât are mai multă putere să-ţi modeleze existenţa.

Problema cu gândurile, convingerile şi dorinţele egotice este că sinele fals pe care îl creează este un sine care suferă. Pentru a te dez-

identifica cu gândurile tale şi a nu mai suferi, trebuie să vezi adevărul despre aceste gânduri. Odată ce vezi cum îţi provoacă suferinţă şi doar se prefac că ar fi utile, poţi începe să le dai drumul să plece. Când vine vorba de gânduri, a vedea înseamnă a *nu* crede. Cu alte cuvinte, văzând adevărul despre gândurile tale, nu le vei mai crede.

Să aruncăm o privire asupra modului în care gândul de „eu" provoacă suferinţa, căci el este gândul de bază. Toată suferinţa începe cu credinţa în „eu". „Eu", sau sinele fals, este singurul lucru care are dorinţe, preferinţe, vise şi frici. (Este amuzant cum un gând poate să aibă gânduri!) Prezenţa, adevăratul tău Sine, nu are nimic din astea. Singura sa „dorinţă" este să simtă viaţa din plin, să o soarbă pe toată, chiar şi ceea ce sinele fals refuză să îmbrăţişeze.

Deci „eu" este generatorul suferinţei. Dorinţele, temerile, preferinţele şi tot felul de gânduri pun acest „eu" împotriva lumii, împotriva vieţii. Fără această împotrivire la viaţă, la întâmplările vieţii, ar exista doar viaţa, doar-asta, şi ar fi foarte în regulă. Dar până şi această expresie este inexactă, fiindcă „în regulă" este deja o judecată. Asta-i problema cu limbajul. Deoarece este dualist, contribuie la acest du-te-vino care defineşte „eul şi la modul cum resimte lumea.

Mai exact, nu atât „eu" este problema. Când „eu" stă de unul singur şi doar indică faptul că exişti şi eşti conştient, acesta este adevăratul „eu". Problema începe cu definiţiile care vin după „eu" şi care îl transformă în sinele fals: „Sunt singur. Nu voi reuşi niciodată. Voi eşua la asta. Nu ştiu ce să fac. Renunţ". Acestea sunt poveştile care creează sinele imaginar pe care îl consideri ca fiind persoana ta. Fără aceste gânduri, ai fi doar „eu" şi atât.

Dacă ai elimina din fluxul de gândire toate gândurile ce-l conţin pe „eu" sau nu le-ai crede, atunci ai fi un iluminat, pentru că te-ai simţi ca un simplu „eu" sau „eu-sunt", fără niciun atribut adăugat, doar existenţă pură. Şi acesta-i adevărul. Asta eşti: existenţă pură, fără început sau sfârşit, jucând rolul unei persoane cu o istorie, dorinţe, frici, preferinţe şi vise. Eşti Existenţa având o experienţă umană.

Dar, desigur, aceste gânduri cu „eu" probabil că nu vor dispărea şi va trebui, totuşi, să foloseşti cuvântul „eu" atunci când discuţi cu ceilalţi. Însă ceea ce se schimbă odată cu iluminarea este că ştii că nu eşti cum te

descriu aceste gânduri, aşa că poţi să nu le iei în serios. Nu prea crezi ce spun gândurile cu „eu” despre tine. Ştii că descriu doar sinele fals.

Această detaşare faţă de sinele descris de gândurile tale te lasă să ai mai multe opţiuni în privinţa lor. Poţi acţiona sau nu după cum spun ele. Poţi alege care dintre ele îţi vor modela viaţa şi care nu. Acel personaj trebuie să facă ceva – trebuie să aibă o viaţă proprie. Deci, în mod natural, va trăi unele dintre acele dorinţe şi se va identifica cu unele dintre acele gânduri într-o oarecare măsură.

Pe de altă parte, dacă presupui că gândurile descriu cine eşti şi ce trebuie să faci, nu prea ai de ales. Vei fi aşa cum spun gândurile tale că eşti şi vei face orice îţi vor spune ele. Nu vei simţi că poţi alege ce gânduri să urmezi. Atunci, ca majoritatea oamenilor, vei fi aruncat încolo şi încoace de orice gând se nimereşte să-ţi apară în minte.

Oamenii stau la mila programării lor, de obicei, până când le provoacă atât de multă suferinţă, încât se opresc şi privesc atent la ce se întâmplă. Suferinţa îi trezeşte pe oameni din programare. Aceasta este Graţia. Suferinţa este Sinele divin care-ţi trimite mesajul: „Uite ce-ţi fac gândurile şi ţie, şi celorlalţi!”. Când suferinţa *te*-a sfărâmat (pe sinele fals), apare o spărtură printre nori, pe unde soarele străluceşte. Apoi, claritatea soarelui, precum laserul, începe să disipeze norii, unul câte unul, pătrunzând prin toate minciunile, înţelegerile eronate şi gândurile înşelătoare din fluxul gândirii.»

b. Cum să nu-ţi mai crezi gândurile

«Ca să nu mai crezi ceva este de ajuns să înţelegi că nu merită s-o faci. Dacă o credinţă sau un gând este benefic, atunci merită păstrat. Totuşi, odată ce începi să-ţi examinezi mai atent gândurile, nu vei găsi prea multe care merită păstrate. Vei descoperi că convingerile tale şi alte gânduri sunt de o valoare redusă sau n-au nicio valoare, ba, deseori, sunt chiar dăunătoare, căci multe sunt neadevărate.

Este amuzant că gândurile par atât de adevărate chiar şi atunci când nu sunt. Cum e posibil aşa ceva? Şi de ce ar fi aşa? Răspunsul este că gândurile sunt programate să fie credibile în scopul creării unui sine

iluzoriu. Acest sine nu ar putea exista dacă nu ai simţi că gândurile sunt irezistibile şi credibile.

Sinele iluzoriu este sinele creat de minte, bazat pe gânduri. Sunt doar imagini cu tine, *acel tu* care îţi imaginezi că ai fi şi *acel tu* care pare să fie vocea din capul tău. Pe acest eu iluzoriu l-am numit sinele fals, şi dintr-un motiv întemeiat: Este un impostor. Face parte din programarea ta, dar nu în întregime. La un moment dat al evoluţiei tale, începi să observi sinele fals şi el începe să se dizolve şi să-şi slăbească prinsoarea. Înainte de acest moment, însă, sinele fals este de folos evoluţiei prin faptul că generează suferinţă şi oferă anumite lecţii.

Pentru a trăi în lume, Sinele divin are nevoie de un costum. Are nevoie de un corp-minte, de o personalitate, de impulsuri, de talente, de tendinţe, de preferinţe şi de ceva ego pentru a juca un rol în lume şi a funcţiona. Toate acestea se realizează prin programare.

S-ar putea să fii surprins să descoperi, totuşi, că nu ai nevoie de gânduri despre tine – acele gânduri cu „eu” – ca să fii cineva sau să fii un om funcţional. De fapt, gândurile din fluxul gândirii chiar te împiedică să fii cel mai bun om care ai putea fi. Acele gânduri doar *par* a fi utile şi doar *par* a fi adevărate şi doar *par* a fi tu.

Nu ai nevoie de sinele fals, generat de minte. Această programare este sortită să dispară în cele din urmă, şi la asta se referă procesul de iluminare. Într-un final, sinele fals se va dizolva, în măsura în care vei înceta să te identifici cu gândurile, dar personajul pe care îl joci va păstra o personalitate cu preferinţe, pulsiuni, înclinaţii, talente, ceva ego şi alte programe sau condiţionări esenţiale.

Sunteţi aici pentru a experimenta fiinţa umană, pentru a învăţa şi a evolua şi pentru a juca un rol în spectacolul de pe Pământ derulat în acest moment. Până acum, gândurile din fluxul gândirii voastre au făcut parte din această experienţă. Vocea din cap a servit evoluţiei personale care v-a fost menită. Această voce este responsabilă pentru suferinţa care a slujit evoluţiei voastre şi v-a condus la această învăţătură. Cu toate acestea, probabil că pentru voi şi pentru mulţi alţii, vocea din cap nu mai este acum de folos evoluţiei, pentru că sunteţi pregătiţi ca Sinele divin să se întrupeze mai pe deplin. Acum două mii de ani, am venit să vă demonstrez că întruparea divină este posibilă, la fel cum au făcut mulţi

alţii înaintea mea şi ulterior. Iar acum poate fi rândul vostru. Mulţi dintre voi o vor putea face în această viaţă.

Sunteţi meniţi să fiţi şi umani, şi divini. Impulsurile, dorinţele, visele, temerile, credinţele şi alte gânduri din fluxul gândirii vă oferă lecţii şi un anumit proiect şi motivaţie pentru existenţa voastră omenească. Vă oferă o identitate, ceva de făcut şi provocări pentru ca să evoluaţi şi să vă întăriţi. Cu toate acestea, la un moment dat, vine timpul să scăpaţi de gândurile din fluxul gândirii, norii să fie alungaţi, iar sinele uman să trăiască mai pur, fără acele gânduri şi fără amăgirile şi suferinţele pe care le cauzează. Este timpul ca omida să se metamorfozeze într-un fluture. Această transformare produce o fiinţă umană mai bună, mai plină de compasiune şi mai fericită. Dar veţi fi în continuare oameni, cu aceeaşi personalitate şi multe dintre aceleaşi ciudăţenii, tendinţe, preferinţe, impulsuri şi chiar probleme psihologice.

Programarea specifică costumului serveşte unui scop şi nu este menită să dispară complet. Totuşi, odată ce ţi-ai dat seama de adevărata ta natură, relaţia cu programarea respectivă se schimbă. Îţi porţi costumul mai uşor, fără a uita niciodată adevărata ta identitate şi îţi urmezi programarea doar atunci când este just să o faci. Ceva mai înţelept decât programarea iese în faţă şi îi ia locul în majoritatea timpului. Cel ce este capabil să discrimineze cum şi când să folosească programarea şi cum să acţioneze în lume este Sinele divin – Inima – pe care o vom explora mai târziu. Deocamdată, să revenim la cum să ne eliberăm de gândurile care nu ne servesc.

Când crezi că un gând te serveşte, îl vei întări în mod conştient sau inconştient şi vei avea dificultăţi în a te dez-identifica cu el. Însă, odată ce încetezi să crezi un gând, este doar o chestiune de timp ca el să dispară. Gândurile pe care nu le crezi nu-ţi vor rămâne în minte. Deci, probabil că gândurile ce le ai în minte sunt cele pe care încă le mai crezi şi, de asemenea, este probabil că nici nu merită să fie crezute.

Devino sceptic atunci când vine vorba de gândurile tale. Nu mai avea încredere în ele. În acest scop, trebuie să fii ferm hotărât să-ţi observi gândurile şi să fii dispus să le pui la îndoială, până când vei deveni pe deplin convins că întregul flux al gândirii nu prea are nicio valoare. Trebuie să descoperi asta pe cont propriu, prin propria cercetare.

Pe măsură ce devii martorul gândurilor, pe unele dintre ele le vei vedea instantaneu că sunt neadevărate. Sunt acelea pe care nu le crezi prea mult şi ele nu vor necesita investigaţii suplimentare. În cele din urmă, vor înceta să apară, dacă vei continua să le observi – „Iar ai apărut, prietene!” – şi imediat îţi vei îndrepta atenţia către ceva concret din aici-şi-acum.

În timp ce faci această observare, încearcă să fii conştient de orice judecată, subtilă sau mai puţin subtilă, ce s-ar putea ivi despre acele gânduri, căci şi aceasta este o formă de atenţie. Dacă atenţia pe care o dai gândului este de genul „Ce mai faci, la revedere!”, este în regulă, aceasta fiind o dovadă că îl observi şi îl accepţi. Acest tip de relaţie cu gândul îl eliberează, în loc să-l perpetueze.

Însă, dacă simţi vreo supărare, judecată sau iritare în legătură cu un gând, aceasta semnalează inconştientului să ţi-l trimită în continuare. Poate părea o nebunie, dar există o oarecare nebunie în toate astea.

Nu va fi prea simplu să alungi gândurile pe care le crezi intens. Un exemplu ar putea fi gândul „Mă îngraş”. Deşi poate părea o observaţie obiectivă, este de fapt o judecată deghizată care se pretinde a fi de ajutor. Ar fi uşor de zis că, fără acest gând, cu siguranţă te vei îngrăşa, dar oare chiar este aşa? Falsitatea unor astfel de gânduri nu este atât de evidentă, după cum nu este nici agenda ascunsă a ego-ului. Acel gând, la fel ca multe altele, are o mare priză emoţională şi, probabil, este în legătură cu multe alte gânduri pe care le crezi. Acest gând va necesita probabil o investigaţie profundă, alături de alte gânduri şi emoţii legate de el.

Poate fi de mare ajutor să scrii pe hârtie toate gândurile legate de acesta. Exemple de gânduri conexe: „Ar trebui să cântăresc mai puţin. Ar trebui să arăt altfel. Este rău să fii gras. Să fii gras este groaznic. Este urât. Să fiu grasă înseamnă că sunt o ratată. Pentru că sunt grasă, viaţa mea va fi un dezastru. Nimeni nu mă va iubi. Voi deveni o batoză. Eu sunt corpul meu şi totul depinde de cum arată acesta. Trebuie să fiu perfectă. Trebuie să ţin totul sub control. Nu voi fi niciodată fericită până nu voi fi mai suplă”.

Apoi întreabă-te în legătură cu fiecare gând pe care l-ai notat: este adevărat? Observă, în aceste exemple, cum dai un sens negativ simplului fapt că ai un anumit număr de kilograme. Multe dintre aceste afirmaţii sunt poveşti despre ce va însemna pentru tine să iei în greutate, *acel tu*

care crezi că eşti. Aceste poveşti sunt false, deoarece se bazează pe concepte precum bun, rău, urât, gras, oribil şi perfect, şi pretind că ştiu ceva care, de fapt, nu este adevărat sau nu poate fi cunoscut.

Ceea ce trebuie demascat în orice explorare a gândurilor nu este doar falsitatea unui gând, ci şi conţinutul său emoţional ascuns şi agenda ego-ului. „Mă îngraş” este un gând încărcat emoţional, deşi nu pare. Dacă un prieten ţi-ar spune „Te-ai cam îngrăşat”, ai considera că este o afirmaţie critică, jignitoare, dureroasă şi inacceptabilă din partea unui prieten. Atunci, de ce ai accepta-o din partea minţii tale?! O faci numai când crezi că judecata are o anumită valoare, că ai nevoie de ea pentru a fi o persoană mai bună.

Oare astfel de gânduri te fac să fii o persoană mai bună? Gândurile de acest gen te fac să te simţi rău şi depreciat, iar atunci când oamenii se simt aşa, nu devin mai buni. Oamenii nefericiţi care nu sunt împăcaţi cu ei înşişi tind să se piardă şi mai tare în fluxul gândirii şi să se închidă faţă de viaţă. Când nu te iubeşti pe tine însuţi, nu simţi prea multă dragoste nici pentru ceilalţi şi nici pentru viaţă. Energiile iubirii şi ale creativităţii nu mai curg prin tine. Rămâi blocat în ego, ceea ce este exact ce vrea ego-ul. Aceasta este agenda de bază a ego-ului.

„Mă îngraş” este un exemplu potrivit de gând care realizează ceea ce îşi propune ego-ul de obicei. Agenda ego-ului constă în a crea senzaţia că există o problemă, că lipseşte ceva sau că nu eşti suficient de bun. De aici apar dorinţe şi emoţii, care conduc la acţiuni. Dacă crezi astfel de gânduri, ego-ul te-a prins şi viaţa ta este în mâinile sale. Aceasta este agenda sa. Cu cât acorzi mai multă atenţie unor astfel de gânduri, cu atât ele vor apare mai frecvent şi vor părea mai credibile.

În timp ce îţi examinezi gândurile din fluxul gândirii, observă şi această agendă. Gândurile nu sunt ceea ce par a fi. Majoritatea au scopul de a menţine ego-ul. Ele provin din ego şi îl servesc. Acele gânduri care nu vin de la ego sunt puţine şi rare, uşor de alungat şi nu creează emoţii negative.

Acesta a fost doar un exemplu cum un gând critic te poate afecta negativ, dar majoritatea gândurilor nu diferă de acesta. Când îţi analizezi atent gândurile, descoperi că cele mai multe te fac să te simţi prost. Când un gând face asta, înseamnă că în spatele lui se află ego-ul şi nu ai nevoie de acel gând.

Gândurile care apar cel mai frecvent sunt cele pe care le crezi cel mai puternic. Acelea vor avea nevoie de cele mai multe investigaţii. Cele mai frecvente gânduri vor avea, de asemenea, o componentă emoţională, oferindu-le influenţă asupra modului în care gândeşti despre tine şi despre cum te comporţi. Acestea sunt tipurile de gânduri care modelează şi controlează vieţile oamenilor. Fără o cercetare serioasă, este puţin probabil să se diminueze în mod semnificativ.

Tot acestea sunt gândurile care definesc sinele fals şi te limitează. Fără ele, ai fi în continuare acelaşi personaj care eşti menit să fii, cu personalitatea, impulsurile, ciudăţeniile, preferinţele şi talentele specifice acestui personaj; dar ai fi un personaj fericit, nu unul nefericit. Şi ai fi un personaj blând, nu unul dur. Calităţile Sinelui tău divin ar străluci prin acest caracter, în loc să fie acoperite de norii sinelui fals. Cu alte cuvinte, ai fi cel mai bun sine ce poţi fi. Dacă nu te identifici cu fluxul de gânduri, tot ce pierzi sunt doar nişte imagini şi idei despre un sine fals, de care oricum nu ai nevoie pentru a juca rolul care îţi este sortit să îl joci în această viaţă.

Odată ce ai observat inutilitatea şi caracterul distructiv al majorităţii gândurilor tale, poţi depăşi tentaţia de a li te împotrivi sau de a fi iritat de ele, înţelegând un lucru important: Gândurile tale nu sunt personale. Nu spun nimic despre tine – adică, adevăratul Tu. Toată omenirea are aceleaşi gânduri, care sunt responsabile de toate suferinţele din lume. Odată ce-ţi dai seama de acest lucru, singura reacţie rezonabilă la gândurile egotice este să accepţi faptul că fac parte din viaţă şi să ai compasiune pentru această provocare foarte omenească.

Ce bine ar fi dacă ai putea înţelege doar citind despre asta! Din păcate, această înţelegere necesită, de obicei, timp pentru a fi aprofundată. Pe măsură ce gândurile slăbesc ca forţă de atracţie şi îţi dezvolţi abilitatea de a le observa, ele *devin* mai impersonale. Când se întâmplă asta, este mult mai uşor de observat natura impersonală a gândurilor. Dar până atunci, îţi poţi aminti mereu că gândurile nu sunt ale tale, iar asta va pune bazele unei înţelegeri mai profunde.»

c. Natura impersonală a gândurilor

«Gândurile nu sunt mijloace personale, ci impersonale, universale. Fluxul gândirii este similar la toţi oamenii, cu variaţii minore. La fel cum unii oameni au ochi albaştri în loc de căprui, unii au mai multe gânduri de un anumit tip decât alţii. Dar gândurile, indiferent de cum sunt ele, servesc două scopuri.

În primul rând, te definesc, îţi spun cine eşti, cum arăţi, cum te simţi, cum te compari cu ceilalţi şi cum eşti văzut de ceilalţi.

În al doilea rând, îţi spun ce să faci şi cum să te comporti, ce poţi şi ce nu poţi face, ce ar trebui şi ce nu ar trebui să faci. Caracteristicile şi instrucţiunile personale variază, dar toţi oamenii primesc nişte caracteristici şi instrucţiuni de bază. Aceasta este programarea ta, software-ul tău. Această programare provine parţial din genetică şi parţial din condiţionările sau programarea dobândită din mediu, în special de la cei care te-au crescut sau alături de care ai crescut. Dar de unde au provenit caracteristicile şi instrucţiunile lor? Tot de acolo: din genetică şi din mediul în care au trăit.

Având în vedere acest lucru, am putea considera că condiţionările nu sunt chiar atât de utile sau valabile acum. Dacă analizezi caracteristicile şi instrucţiunile specifice despre cine eşti şi cum ar trebui să te comporţi, poţi observa că sunt arbitrare. S-ar putea aplica oricui. Deşi adevărul este că nu reprezintă fiinţa reală a nimănui.

S-au întâmplat atât de multe în societate chiar şi numai în ultimii 100 de ani şi, totuşi, aceleaşi condiţionări continuă să fie transmise de la o generaţie la alta. A spune că unele dintre ele sunt “depăşite” ar fi doar o amabilă subevaluare. Deoarece condiţionările nu au ţinut pasul cu evoluţia societăţii, provoacă o mulţime de probleme. Oamenii continuă să creadă lucruri neadevărate, cum ar fi superioritatea anumitor rase şi religii, şi se comportă în moduri defectuoase, cum ar fi încercarea de a rezolva problemele prin război şi terorism. Condiţionările care poate că au fost adecvate sau utile într-o epocă anterioară contribuie acum la distrugerea umanităţii. Acest lucru este la fel de valabil şi la nivel personal. O mare parte din condiţionări nu contribuie la fericirea voastră, ci dimpotrivă. Este important să înţelegeţi acest lucru.

Ego-ul este o piesă învechită a maşinăriei umane. S-a dezvoltat pentru a ajuta la supravieţuire atunci când omenirea trăia în grupuri tribale şi vâna şi căuta hrană. Atunci, pericolul pândea peste tot, iar frica i-a ajutat pe oameni să evite a cădea pradă. Motto-ul ego-ului a fost şi este în continuare „Ori omori, ori eşti ucis". Totuşi, în prezent, în majoritatea cazurilor, frica nu are nimic de-a face cu o ameninţare reală, ci este cauzată de un gând. Gândurile de frică îi stresează pe oameni, îi face să ia decizii proaste şi să-şi provoace reciproc lucruri de nedescris. Frica ivită din credinţa în gândurile eronate stă la baza majorităţii comportamentelor urâte şi necugetate, iar o astfel de frică provine din ego-ul primitiv.

Vocea din cap nu mai este funcţională acum, chiar dacă a fost cândva şi chiar dacă încă mai este nevoie de ceva rămăşiţe de ego pentru a putea funcţiona şi a supravieţui. Iată o distincţie importantă: Aveţi nevoie de un ego, dar nu şi de vocea din cap, prin care ego-ul conduce mintea. Evoluţia voastră ca specie depinde de recunoaşterea caracterului distructiv al acestei voci.

Gândurile din fluxul gândirii nu îţi sunt prietene. Totuşi, această înţelegere se poate întoarce împotriva ta, dacă te instigă împotriva gândurilor. „Când te opui la ceva, va persista", prin urmare, împotrivirea nu este o atitudine utilă. Gândurile nu sunt duşmanul tău, deşi, odată ce îţi dai seama care-i adevărul în privinţa lor, este firesc să le percepi aşa. Însă numai ego-ul poate vedea ceva ca pe un duşman.

Un duşman este cineva de care te temi, cineva care crezi că are putere asupra ta. Dar gândurile nu sunt de temut, căci nu au nicio putere asupra ta dacă nu le crezi. Ți-ar mai fi frică de o frânghie dacă ai şti că este o frânghie şi nu un şarpe? Acelaşi lucru este valabil şi pentru gânduri. Ele sunt ceea ce sunt, un aspect demodat al maşinăriei umane. Dacă le laşi în pace, vor dispărea. Este de ajuns să le laşi în pace.

Acest lucru este destul de uşor de făcut dacă nu crezi că gândurile tale spun ceva despre tine, dacă ştii că nu sunt cu adevărat ale tale. Te-ar putea deranja numai dacă ai crede în *acel tu* pe care ele îl descriu. În măsura în care crezi în *acel tu*, vei reacţiona la gânduri - fie le vei crede adevărate, fie vei fi iritat că ele încă apar. Deci ce este de făcut?

Răspunsul este simplu: Doar observă. Observă-ţi iritaţia, enervarea sau dorinţa de a scăpa de gânduri. Cel care simte aşa nu este adevăratul

Tu. Adevăratul Tu iubeşte această mare aventură numită viaţă, inclusiv provocarea de a avea gânduri atât de fascinante, cât şi nedorite. Ce dilemă interesantă este fiinţa umană! Când îţi accepţi gândurile şi le laşi să fie, te cufunzi în Prezenţă, acolo unde este mult mai uşor să vezi adevărul despre ele.

Aici există o dilemă: Ai nevoie de o anumită distanţare faţă de gânduri ca să poţi înţelege cu obiectivitate adevărul în privinţa lor şi pentru a te detaşa de ele complet. Această distanţare se dezvoltă în timp şi nu poţi face prea mult pentru a-ţi dezvolta detaşarea faţă de ele. Meditaţia zilnică accelerează acest proces mai mult ca orice, deoarece te învaţă să-ţi observi gândurile. Meditaţia dezvoltă Observatorul, fiindcă meditaţia te aduce în Prezenţă, care este cea care observă şi experimentează viaţa.»

d. Practica observării

«Observarea este practica spirituală puternică de a lăsa totul să fie aşa cum este, precum face şi Prezenţa. Practica observării este tăcută, lipsită de orice conţinut mental sau emoţional, cum ar fi opinii, dorinţe, judecăţi, comparaţii, preferinţe sau alte cârlige care te atrag în lumea ego-ului. Înseamnă a fi un simplu martor fără a lua atitudine. Observarea, cu siguranţă, nu este interesantă pentru ego!

A numi observarea drept o practică o transformă în ceva de făcut, când de fapt observarea se petrece de la sine mereu, deşi adesea nu este conştientizată ca atare. Pentru această practică, tot ce trebuie să *faci* este să observi că observarea se întâmplă deja. Doar observă-l pe cel ce observă. Când observi Martorul, te pomeneşti dintr-o dată în Prezenţă.

Chiar şi atunci când te pierzi în gânduri, la un moment dat, îţi dai seama de asta şi te întorci să observi camera în care te afli, cerul, cântecul păsării, zgomotul maşinii sau orice altceva se întâmplă în mediul înconjurător. Apoi aluneci iarăşi în lumea iluzorie a gândurilor, până când observi din nou realitatea. Indiferent de cât timp ai pierdut printre gânduri, Martorul a fost aici tot timpul. Acel Martor este cel care ţi-a trăit viaţa tot timpul. El este cine eşti tu cu adevărat.

A observa este alternativa la a te pierde în gânduri. Odată ce capacitatea ta de a fi conştient şi de a observa gândurile este suficient de dezvoltată, poţi alege doar să-ţi observi gândurile, în loc să te identifici cu ele. Poţi observa când apare un gând sau poţi observa că te-ai implicat în nişte gânduri. Atunci, poţi alege să devii prezent, îndreptându-ţi atenţia asupra corpului şi simţurilor, a respiraţiei sau a mediului înconjurător – către ceva din aici-şi-acum. Observă ce altceva mai există aici în afară de gânduri şi emoţiile pe care aceste gânduri le produc. Observă ce anume vezi, auzi, simţi sau experimentezi într-un fel sau altul. Cum se simte această clipă în lipsa gândirii? Asta experimentează Prezenţa.

Observarea este felul cum simte viaţa Prezenţa, care este o experienţă mult mai plăcută decât cea pe care o ai atunci când te identifici cu fluxul gândurilor. Toate acele judecăţi, dorinţe, fricile, griji, opinii şi comparaţii care alcătuiesc povestea despre *eu şi viaţa mea* nu sunt la fel de distractive. Ego-ului îi plac, dar ţie nu prea. Din fericire, odată ce-ţi dai seama că există o alternativă, poţi alege să dai atenţie experienţei senzoriale. Dacă rămâi în corp şi simţuri suficient de mult timp, vei intra în Prezenţă şi te vei simţi minunat.

Eşti un mister, nu-i aşa? Uneori eşti Prezenţa, alteori eşti ceea ce îţi imaginezi că ai fi, uneori eşti ego-ul, iar alteori eşti cel ce alege între acestea! De fapt, eşti toate acestea. Există cu adevărat numai un singur Tu, care se identifică alternativ cu aceste diferite aspecte ale fiinţei.

Observarea dezvăluie tot ceea ce formează lumea ego-ului: judecăţi, comparaţii, dorinţe, credinţe, opinii, fantezii, griji, frici şi orice alt tip de emoţii sau gânduri. Observarea te ajută să le priveşti obiectiv şi să cunoşti adevărul despre ele şi, cel mai important, îţi permite să alegi. Lumea ego-ului nu poate rezista la acest gen de examinare.

În ciuda bunelor tale intenţii de a nu te identifica cu gândurile, pe unele le crezi atât de profund, încât identificarea va avea loc automat, fiind adâncită de emoţiile trezite de acele gânduri. Obiectivitatea şi capacitatea de a alege se vor pierde pentru o vreme. Acest lucru este normal şi nu-i o problemă. Nu ai fi om dacă n-ai avea şi nişte gânduri cu această putere. Până la urmă, le vei depista şi pe acestea din timp, înainte să te prindă. Dar până atunci, observarea te va ajuta să dizolvi chiar şi aceste gânduri mai convingătoare. Ori de câte ori observi că te simţi rău, observă, pur şi simplu, că observi acest lucru. Prin asta, readuci Prezenţa

din nou online şi o poţi folosi pentru a simţi mai din plin aceste emoţii şi a cerceta ce gânduri stau la baza lor.»

e. Lucrul cu emoţiile

Iată un extras din cartea "*From Stress to Stillness: Tools for Inner Peace*" ("De la stres la linişte: Instrumente pentru pacea interioară"), scrisă de acest autor (*Gina Lake*), despre ce trebuie să faci atunci când eşti cuprins de emoţii dificil de suportat:

Multe dintre emoţiile noastre provin de la copilul rănit care trăieşte în inconştientul nostru, şi apar ori de câte ori ceva declanşează acel complex emoţional inconştient. Astfel de emoţii sunt vindecate acceptându-le cu curiozitate, la fel cum se poartă un părinte bun şi iubitor cu copilul său suferind. Fără o astfel de relaţie cu aceste emoţii, vor continua să fie declanşate şi, probabil, vor fi încurajate şi chiar întărite atunci când le manifestăm în exterior în modul nostru obişnuit, în loc să fie vindecate.

La fel cum copiii au nevoie de un părinte răbdător, atent, iubitor şi plin de compasiune, care să-i aline atunci când suferă, şi emoţiile noastre au nevoie să le ascultăm cu răbdare, compasiune şi iubire. Pentru a ne vindeca şi a evolua, emoţiile noastre au nevoie să le dăm atenţie în linişte, să le simţim aşa cum sunt, să le acceptăm, să le ascultăm şi să le trimitem dragoste. Această acceptare şi receptivitate faţă de emoţii ne este adesea facilitată de un terapeut sau alt vindecător sau chiar de un prieten foarte bun. Dar, în multe cazuri, ne-o putem oferi singuri.

Pentru a fi alături de emoţiile noastre într-un mod care le vindecă, trebuie mai întâi să ne dez-identificăm cu ele. Pentru a ne dez-identifica, trebuie să ne oprim chiar în mijlocul emoţiei şi să observăm că simţim ceva. Observând că avem o emoţie şi apoi punându-ne intenţia să ne dez-identificăm cu ea şi să o vindecăm, ne modificăm relaţia cu emoţia. Am făcut un pas înapoi şi acum observăm emoţia. Acum avem de ales ce vom face în continuare. Nu-i cazul să ne întoarcem la identificare şi să ne exprimăm emoţia în modul obişnuit. Ne putem raporta la ea de la o oarecare distanţă.

În acest moment, este important să ne raportăm la acea emoţie cu compasiune şi nu cu ostilitate sau respingere. Aducem compasiune părţii din noi care trăieşte această emoţie, rămânând în contact cu partea care este capabilă să asiste şi să fie alături de emoţie. Ea va fi vindecată de simpla observare a ei cu compasiune. Acest martor plin de compasiune este adevăratul nostru Sine, în timp ce sinele suferind este sinele uman. Suntem plini de compasiune faţă de sinele nostru uman, recunoscând în acelaşi timp că nu el suntem cu adevărat.

Ca parte a acestui proces de dez-identificare, este util să ne retragem mai mulţi paşi înapoi în vederea unei conştientizări mai largi, care include nu numai emoţia respectivă, ci şi orice altceva mai este prezent, deoarece atunci când ne identificăm cu o emoţie, ea pare foarte mare şi blochează vederea realităţii. Putem fi cu uşurinţă absorbiţi înapoi în identificare, dacă nu facem un efort conştient în acest moment pentru a ne extinde conştientizarea.

Pentru a ne putea refocaliza pe restul realităţii şi a vedea emoţia dintr-o perspectivă corectă, ne putem întreba: „Există spaţiu în jurul emoţiei? Cât de mare este acel spaţiu? Pot mări acel spaţiu? Cum arată acel spaţiu? Există pace acolo? Există dragoste acolo? Există compasiune acolo? Pot fi eu acel spaţiu? Ce-ar fi să observ emoţia din perspectiva spaţiului? Fiind spaţiu, ce pot descoperi despre această emoţie? Fiind spaţiu, pot să ofer emoţiei dragoste şi compasiune?"

Când facem acest lucru, descoperim că există mult loc în această conştienţă spaţioasă şi deschisă pentru orice emoţie, oricât de mare ar fi ea.

Când suntem capabili să ne identificăm cu spaţiul, în locul acelei emoţii, o vedem în perspectivă şi aşa cum este ea – o emoţie care vine şi pleacă. Este doar o condiţionare. Înţelegem că acea emoţie nu afectează ceea ce suntem cu adevărat: conştiinţa spaţioasă în care apare emoţia. Înţelegând că a avea această emoţie nu înseamnă că este ceva în neregulă cu noi, putem s-o lăsăm în pace şi s-o observăm cu curiozitate.

Din acea spaţialitate, ne putem permite să trăim pe deplin acea emoţie în corp, fără a-i adăuga niciun comentariu. Putem lăsa emoţia să fie cât de mare este şi are nevoie să fie. Putem observa ce senzaţii ne dă în corp, unde anume se simte în corp, ce are ea de spus şi ce vrea şi are nevoie. Putem afla totul despre ea. Nu este nevoie să schimbăm sau să

reparăm emoţia în vreun fel. Trebuie doar să fim alături de ea cu compasiune şi s-o lăsăm aşa cum este.

Când rămânem în acest fel alături de o emoţie, vor apărea în mod natural şi informaţiile de care avem nevoie în legătură cu acea emoţie, în special ce credinţe stau la baza ei. Acceptând emoţia în acest fel este ca şi cum ai asculta-o. Acceptarea şi receptivitatea noastră înseninează emoţia, care se relaxează, se deschide şi se exprimă, întrucât a căpătat, în sfârşit, atenţia noastră iubitoare.

Când ni se dezvăluie credinţa sau convingerile ce stau la baza emoţiei, le acceptăm şi avem compasiune pentru condiţia noastră umană şi tendinţa naturală de a genera credinţe greşite. Şi ne iertăm pe noi înşine că ne-am făcut să suferim prin astfel de credinţe. S-ar putea să avem nevoie să-i iertăm şi pe alţii, cum ar fi părinţii noştri, care ne-au insuflat aceste credinţe greşite. Aceste persoane în mod inconştient, deci nevinovat, ne-au transmis propriile înţelegeri eronate şi suferinţe. Iertându-ne pe noi înşine şi pe ceilalţi, vom da la spate aceste credinţe greşite.

Când vedem în mod clar credinţa de la baza emoţiei, adesea va urma un potop de lacrimi. Această eliberare a emoţiilor este plăcută, ca o curăţare, şi nu durează mult. Lacrimile sunt pure când nu sunt alimentate de minte. Se ivesc brusc şi la fel de brusc se termină. Astfel de lacrimi fac parte din vindecare şi sunt semnul că am ajuns la adevărul esenţial ce a generat emoţia. După aceea, ca după furtună, soarele ne priveşte printre nori şi ne simţim în pace. Totul este în regulă cu lumea, iarăşi. ("De la stres la linişte", pag. 163-166)

Cartea “De la stres la linişte” conţine şi informaţii foarte utile despre meditaţie şi alte practici spirituale, nemenţionate aici, care vă vor ajuta să trăiţi în Prezenţă.

f. Practica tăcerii

«O altă practică spirituală foarte valoroasă este tăcerea. Să păstrezi tăcerea secunde, minute, ore, zile sau săptămâni este o practică dovedită că întrerupe identificarea cu gândurile. Acest lucru se datorează faptului că vorbirea întăreşte foarte mult fluxul de gânduri. Când dai voce

gândurilor, le întăreşti mai mult ca orice altceva. Ori de câte ori te opreşti din a spune ceva ce ai spune în mod obişnuit, alegi în mod conştient să stingi acel gând. În timp, această alegere va slăbi puterea întregului flux al gândirii.

Dacă păstrezi tăcerea chiar şi câteva secunde înainte de a lua cuvântul, interacţiunile tale cu oamenii vor deveni mai profunde şi mai cu sens, căci va fi mai improbabil să te laşi purtat de fluxul gândirii. Dacă nu umpli spaţiul cu o conversaţie inutilă, faci loc să intre Prezenţa, care fie va vorbi prin tine, fie prin cealaltă persoană, fie, pur şi simplu, va sta acolo, cu voi.

Păstrarea tăcerii pentru perioade mai lungi, de zile sau săptămâni, este o practică şi mai puternică. Abia atunci poţi începe cu adevărat să-ţi învingi obiceiul de a vorbi orice-ţi trece prin minte. După ce au păstrat tăcerea timp de o săptămână sau mai mult, adeseori în retrageri spirituale, mulţi oameni capătă prima lor experienţă a Prezenţei şi o minte liniştită.

Prin faptul că nu dai voce gândurilor tale şi că iei o pauză de la gândurile altora, cum ar fi cele de la televizor, gândurile îşi pierd din puterea asupra ta. Poţi să le observi mai clar şi mai obiectiv, ca fiind doar nişte gânduri. Devine limpede că majoritatea gândurilor pe care le-ai rostit nu au fost deloc vocea ta adevărată şi nici măcar vocea personajului pe care-l joci, ci a fluxului de gânduri, a ego-ului.

Obiectivitatea dobândită prin practicarea tăcerii înseamnă mai mult spaţiu în jurul gândurilor tale, mai multe opţiuni. Mai mult spaţiu în jurul gândurilor înseamnă mai multă Prezenţă şi o mai bună capacitate de a vedea adevărul despre ele. În acest mod, tăcerea destramă lumea ego-ului. Unul câte unul, gândurile se desprind din fluxul gândirii, până când rămâne tot mai mult spaţiu între gânduri.

La un moment dat, Prezenţa învinge puterea fluxului gândirii şi îţi dai seama de adevăr: Tu *eşti* Prezenţa. Realizarea Sinelui sau trezirea este atunci când te recunoşti ca fiind însăşi Prezenţa în care apare sinele fals, cu gândurile şi emoţiile sale şi orice altceva, nu mai eşti *acel tu* care experimentează ocazional Prezenţa.

În practicarea tăcerii este important să iei o pauză de la conversaţii, TV, ştiri, filme, internet şi alte forme de divertisment şi stimulare mentală. Ascultarea minţilor egotice ale altor persoane din mass-media

sau de aiurea te poate atrage în lumea ego-ului şi îţi poate întări sinele fals, la fel ca atunci când îţi asculţi propria minte.

Odată ce devii mai stabilizat în Prezenţă, poţi aprecia filmele, ştirile, televiziunea şi altele asemenea. Când urmăreşti un film, s-ar putea să-ţi placă să observi natura umană şi să simţi aceeaşi plăcere a vieţii pe care o simte Prezenţa când îţi trăieşte viaţa. Pe de altă parte, s-ar putea să nu prea mai fii interesat de aceste lucruri. Odată ce te recunoşti ca Prezenţă, nu mai eşti atras de anumite distracţii.

Pentru ca viaţa spirituală să înflorească este nevoie de timp petrecut în singurătate, spaţiu şi linişte, inclusiv o pauză de la stimularea minţii. Tăcerea exterioară este necesară pentru a atinge şi a cultiva Tăcerea din interior. Ceea ce faci în timpul acestei tăceri este, pur şi simplu, că observi orice apare în Tăcere. Faci spaţiu şi apoi vezi ce apare în acel spaţiu, care-i locul de unde izvorăşte viaţa.

A face loc Tăcerii ar putea însemna să stai şi doar să-ţi observi gândurile fără să te laşi atras în ele, care este un tip de meditaţie. Sau ai putea să stai în aer liber privind copacii sau cerul. Sau ai putea să faci o plimbare în natură, să asculţi muzică sau, pur şi simplu, să te întinzi pe canapea sau în pat. Important este că aceste activităţi te conduc în Prezenţă şi nu te adâncesc în gândurile despre tine însuţi. Gândirea la propria persoană trece adesea ca explorare-de-sine, analiză-de-sine sau examinare-de-sine, dar observă cuvântul comun în toate acestea: de-sine.

Când alegi conştient să faci loc Tăcerii în viaţa ta şi să nu mai vorbeşti, chiar şi pentru o scurtă perioadă, îi trimiţi inconştientului mesajul că tu eşti la comandă, nu el. Acest fapt, de asemenea, trimite un mesaj şi către fiinţele non-fizice care te ghidează. Mesajul este că eşti gata să treci dincolo de identificarea cu ego-ul. Odată ce dai semne în acest sens şi despre deschiderea ta pentru a primi ajutorul lor, ţi se oferă ajutor.

Fiinţele non-fizice pot ajuta în mai multe moduri. Pot curăţa o parte din conţinutul emoţional al gândurilor, diminuându-le impactul. De asemenea, pot îndepărta şi ţine la distanţă influenţele negative non-fizice, entităţi şi forme-gând, care menţin gândurile negative şi dependenţele. Cel mai important, în spaţiul Prezenţei, deschis prin practicarea tăcerii, vei putea primi mai uşor mesaje intuitive de la aceşti asistenţi binevoitori.

Eşti întotdeauna supravegheat şi asistat de aceste fiinţe în orice faci. Când alegi să te implici în gândurile tale, alegerea îţi este respectată, iar fiinţele care te ghidează îţi permit să ai acea experienţă. Când alegi altceva, te ajută să ai şi acea experienţă. Ele sunt întotdeauna alături de tine, ajutându-te să navighezi prin viaţă şi să înveţi din orice experienţă.

Decizia de a te trezi din nebunia minţii este o schimbare fundamentală în viaţa omului. În astfel de tranziţii, oamenii mai fac adesea şi alte schimbări: în relaţii, în carieră şi în modul cum îşi petrec timpul. Vine o energie nouă, atât fizică, cât şi spirituală, care deschide noi posibilităţi. Rămâne de văzut ce se va întâmpla în continuare în asemenea deschideri spirituale, iar cei care vă ajută de la nivelurile eterice se adaptează în consecinţă. Raiul se bucură când oamenii încep să se trezească. Întruchiparea Sinelui divin este punctul culminant al vieţilor voastre pământeşti, aşa că este normal să fie o mare sărbătoare.

Când vă exercitaţi puterea de a alege tăcerea sau orice altă activitate care promovează Prezenţa, aţi ajuns la un adevărat punct de cotitură pe calea spre eliberarea spirituală. Aceasta marchează o accelerare a evoluţiei spirituale, care va reverbera în viaţa voastră în nenumărate moduri. Lucrurile se vor schimba, multe dintre ele, pe neaşteptate. Orice devine posibil. Alegerea mai conştientă a Prezenţei oferă condiţiile ca Graţia să acţioneze mai intens. Cu cât sunteţi mai sinceri, cu atât primiţi mai mult Har.

g. Depăşirea blocajelor către Tăcere

Când începi practica tăcerii, fie că stai mai tăcut în viaţa de zi cu zi, fie că rămâi complet tăcut pentru o zi sau mai mult, mintea va încerca să-ţi submineze eforturile cu gânduri de genul: „Este prea greu”. “Nu este necesar.” “Nu va conta.” “Asta-i o prostie.” “Eşti nepoliticos.” “Eşti nesociabil.” “Oamenii nu te vor plăcea.” “Oamenii vor crede că eşti ciudat.” Doar observă astfel de gânduri şi reaminteşte-ţi că orice efort de a tăcea sau de a vorbi numai atunci când este necesar, contează *cu adevărat* şi aduce beneficii tuturor. Orice este benefic pentru bunăstarea ta spirituală trebuie să fie benefic şi pentru toţi ceilalţi din Întreg.

Mintea nu vrea ca tu să te deconectezi de ea sau de alte activităţi de stimulare mentală sau să taci în prezenţa altora. Observă toate modurile prin care mintea încearcă să te implice în gândire, vorbire şi activităţi care-ţi stârnesc emoţiile, cum ar fi: ştiri, bloguri, televiziune, facebook, reviste de la chioşc, talk-show-uri la radio, bârfe şi alte forme de melodramă. Observă cât de atrasă este mintea de opinii, judecăţi, bârfe, de cum arată oamenii, cine urcă şi cine coboară, de poveşti şi spectacol.

Una dintre modalităţile preferate ale minţii de a te agăţa este să-ţi readucă amintiri încărcate emoţional: pierderi şi evenimente tragice (fie chiar şi cele despre care doar ai auzit sau le-ai văzut la televizor), lucruri supărătoare pe care oamenii ţi le-au spus sau ţi le-au făcut, sau vremurile pe când aveai greutăţi sau erai bolnav. Ori mintea ţi-ar putea trezi temeri cu privire la viitor: Ce se va întâmpla dacă îţi pierzi slujba? Dar dacă partenerul tău de viaţă va muri? Dar dacă i se întâmplă ceva copilului tău? Dar dacă faci cancer? Gânduri ca acestea sunt „armele grele” pe care mintea le scoate la iveală pentru a te atrage înspre ea. Doar observă acest lucru, râzi puţin şi revino la Prezenţă. În această simplă observare stă libertatea.

Mintea ar mai putea încerca şi să te sperie că îţi vei îndepărta sau supăra rudele şi prietenii dacă eşti mai tăcut şi mai prezent când eşti alături de ei. Ori, dacă această spaimă nu funcţionează, ar putea încerca să te facă să te simţi mândru sau superior pentru că păstrezi tăcerea şi să-ţi sugereze faptul că cei care sunt mai legaţi de ego decât tine sunt „neevoluaţi” sau „nu pricep nimic”. Mintea este foarte vicleană şi va trebui să fii mereu vigilent şi să observi modalităţile prin care încearcă să te capteze.

Este adevărat că, dacă vei fi mai tăcut şi vei face mai mult spaţiu pentru Prezenţă şi în alte feluri, probabil că asta va schimba modul în care te comporţi în relaţii şi cum vrei să-ţi petreci timpul. S-ar putea să-ţi pierzi interesul pentru întrunirile sociale şi pălăvrăgeala frivolă, iar prietenii s-ar putea simţi jigniţi de lipsa ta de interes. Cu toate acestea, schimbările prin care treci nu sunt ceva personal. Ele sunt expresia unei mişcări evolutive în tine şi, de fapt, în toată lumea, şi nu le poţi împiedica. Lucrurile se schimbă şi trebuie să accepţi asta, la fel şi ceilalţi.

Nu poţi lăsa sentimentele de vinovăţie să te ţină legat în nişte relaţii depăşite. Vinovăţia este unul dintre modurile prin care ego-ul îi menţine

pe oameni în vechile tipare: îi păstrează în relaţii care îi atrag în acele tipare. Devenind mai prezent, vei ajunge să iei decizii mai conştiente în privinţa relaţiilor tale şi a modului în care îţi petreci timpul. Dacă nu vei lua asemenea decizii, rişti să revii la o stare mai egotică.

A-ţi schimba relaţiile poate fi foarte dificil. Cum să te îndepărtezi de oamenii şi activităţile de care ai fost legat cândva? Nu există nicio reţetă cum să o faci. În unele cazuri, pur şi simplu, vei răspunde la invitaţii cu „Nu, mulţumesc", adăugând o scuză politicoasă. Nu-i nevoie să răneşti sentimentele oamenilor sau să-ţi faci duşmani. Explicaţiile pot fi cel mai bine formulate folosind „eu" în loc de „tu": „Simt nevoia să fiu singur în aceste zile". „Trebuie să mă îngrijesc de unele lucruri acasă." „Nu mă interesează atât de mult." În schimb, afirmaţiile ce conţin „tu" ar trebui evitate: „Eşti blocat în ego-ul tău". „Nu-mi eşti de ajutor". „Nu evoluezi deloc." „Nu înţelegi". „Nu eşti suficient de deschis".

Important este să îţi asculţi Inima, să faci ceea ce te simţi îndemnat să faci sau să nu faci, şi să urmezi ceea ce îţi aduce bucurie. Bucuria să-ţi fie ghid în toate lucrurile. Dacă simţiţi un val de bucurie care-ţi apare în Inimă la perspectiva de a face ceva sau de a fi cu cineva, atunci urmează-ţi acea bucurie. Dacă nu, atunci unde ţi-ai putea găsi bucuria? Ce vrei cu adevărat? Unul dintre cele mai mari beneficii ale practicării tăcerii este că din Tăcere răsar răspunsurile la aceste întrebări importante, deşi nu prin cuvinte. Se dovedeşte astfel că mintea nu a avut niciodată aceste răspunsuri.»

Capitolul 5: Fiinţa umană purificată

a. Ce rămâne în minte

«Când norii negativităţii egotice au fost alungaţi, datorită faptului că nu te mai identifici cu fluxul gândirii, te simţi ca atunci când cerul este de un albastru intens: plin de viaţă, fără griji, proaspăt, viu şi îmbrăţişând tot ce există. Rezultatul decuplării de la fluxul de gândire este că eşti o fiinţă umană fericită şi bună în mod natural, nu pentru că ai vrea ca oamenii să te placă sau că ai urmări ceva de la ei, ci pentru că dragostea

pe care o simţi se exprimă în mod natural ca bunătate şi atenţie faţă de ceilalţi.

Chiar dacă te mai identifici doar foarte puţin cu mintea egotică, păstrezi totuşi o anumită personalitate, un stil unic, pulsiuni şi dorinţe care susţin scopul vieţii personajului tău. La suprafaţă, pari la fel de unic ca oricând, deşi, în esenţa ta, nu ai fost niciodată unic. Acelaşi Sine divin trăieşte prin toţi şi toate. Aşa cum fiecare deget este unic, dar nu-i separat de mână, fiecare personaj este unic, dar nu-i separat de Întreg. Şi precum fiecare deget este mişcat de aceeaşi mână, fiecare personaj este animat de aceeaşi forţă.

Odată ce relaţia cu mintea egotică a fost transformată, prin faptul că nu te mai laşi păcălit de minte, rezultatul este o fiinţă umană mai purificată, curăţată de o mare parte din negativitatea inutilă a ego-ului, minciunile, poveştile, impulsurile, emoţiile şi tendinţele sale limitative. Personajul nu mai adoptă automat punctul de vedere al ego-ului şi acum vede viaţa prin ochii Sinelui divin în fiecare ocazie. În loc de judecată, neajunsuri, frică şi nemulţumiri, personajul simte claritate, bucurie, surprindere, uimire, recunoştinţă, pace şi dragoste. Cine nu ar deveni un om mai bun după ce a suferit o asemenea transformare a percepţiei?

Când nu mai crede în fluxul gândirii, fiinţa umană care era condusă de ego devine o fiinţă umană condusă de Dumnezeu. Personajul are un nou stăpân. Când se întâmplă acest lucru, iată ce rămâne în minte:

1. **Gânduri egotice reziduale**, care, în general, trebuie ignorate. Pot exista întotdeauna unele gânduri egotice în fluxul de gânduri, dar cele care au rămas au o mică influenţă. Ele se continuă în fundal, ca un post de radio slab recepţionat şi neinteresant. Dacă îi dai atenţiei acelui post, atunci îl vei acorda mai bine pe frecvenţă, dar dacă îl ignori, el va slăbi.

Cu toate acestea, nimeni nu este total desprins, căci oricine poate fi prins din nou în ego. Ego-ul este o forţă puternică în existenţa umană. Chiar şi atunci când credeai că s-a stins sau a devenit neputincios, el poate renaşte sub o nouă identitate. „Eu-l” care se considera nevrednic sau nefericit poate deveni acum „spiritual”, „iluminat”, „treaz” sau îmbunătăţit în alt mod. Dar este acelaşi „eu”. Poate fi o identitate nouă, mai bună şi mai subtilă, dar este totuşi o identitate.

2. **Gânduri neutre, care sunt, în mare parte, comentarii despre ce este deja clar**. Atunci când mintea s-a eliberat de gândurile egotice mai nocive, vei observa cât de mult comentează ea ceea ce deja se întâmplă şi deja se ştie, de parcă ţi-ar spune ceva ce nu ai şti: „Am rămas fără lapte". "Nu m-a observat." „Cerul este foarte albastru astăzi". "Trebuie să mă spăl pe dinţi." "Se întunecă." "E timpul să plimb câinele." Nu aveai nevoie să gândeşti acele gânduri pentru a le şti. Dar astfel de gânduri sunt inofensive, în sensul că nu stârnesc emoţii negative. Adeseori, sunt genul de conversaţii pe care oamenii le poartă pentru a fi sociabili sau pentru a comunica ceva.

3. **Gânduri pozitive care exprimă dragostea, recunoştinţa şi fericirea ce curg prin tine de la Sinele divin**:

„Ce zi frumoasă este!" „Sunt atât de fericită să descopăr acest lucru". "Este rochia perfectă!" "Îmi place cum ai spus-o." „A fost cea mai bună pizza pe care am gustat-o vreodată." "Nici nu mai am cuvinte să-ţi mulţumesc." "Îmi place mult asta!"

Deşi este firesc să vrei să exprimi bucuria şi dragostea pe care o simte Sinele divin, chiar şi astfel de expresii pozitive pot fi folosite de ego pentru a se simţi special, în sensul că insinuează: „Nu-i aşa că sunt minunat, pentru că sunt atât de iubitor! Nu-i aşa că sunt uimitor, pentru că îmi creez o viaţă atât de minunată!" Dacă simţi că ai ajuns pe nişte culmi, acesta este probabil ego-ul, deoarece semnul distinctiv al Sinelui divin este echilibrul sufletesc. Fericirea lui este mai subtilă şi nu simte nevoia să fie comunicată altora.

4. **Gânduri amuzante**. O minte mai golită îţi permite să iei viaţa mai lejer, inclusiv ego-ul, şi să te bucuri de ea. S-ar putea să te pomeneşti făcând observaţii amuzante despre viaţă şi despre ego. Când se spune „e un om amuzant", se indică acest gen de umor de calitate.

5. **Gânduri pe care alegi în mod conştient să le gândeşti, pentru că servesc unui anumit scop**. În loc să te folosească mintea egotică, te foloseşti tu de minte după cum îi este rostul să fie, un instrument pentru gândirea inteligentă. Mintea raţională este un cadou imens şi o mare plăcere să o pui la treabă, şi ţi s-a dat pentru ca să o foloseşti şi să te bucuri de ea. Ai putea-o folosi pentru a analiza o emoţie, pentru a examina dacă ceva este adevărat, pentru a studia ceva, pentru a explora o idee sau posibilitate creativă, pentru a te gândi la modul în care

să realizezi ceva, pentru a te întreba de ce ceva este aşa cum este sau pentru a găsi o soluţie la o problemă practică.

Diferenţa dintre aceste tipuri de gânduri practice sau investigative şi gândirea condusă de ego este că ele servesc unui scop şi le lipseşte „eu-l" şi o agendă egotică. Poţi simţi o diferenţă clară între gândurile practice sau investigative şi cele care aparţin vocii din cap. Dacă gândirea te face să te simţi prost, poţi fi sigur că în spatele acestor gânduri se află ego-ul, care a deturnat procesul de gândire raţională.

În mintea oricui, gândurile egotice sunt amestecate cu cele raţionale, neutre şi pozitive. Ca urmare, când te implici în orice fel de activitate mentală intelectuală sau raţională poţi aluneca pe neaşteptate şi în mod inconştient în gândirea bazată pe ego. Graniţa dintre raţional şi iraţional se poate estompa cu uşurinţă, când mintea trece de la obiectivitate la judecăţi, lamentări sau acuzări. De exemplu, un lucru banal cum este cumpărarea unui bilet de avion se poate transforma într-o tiradă împotriva companiilor aeriene şi o experienţă de genul „sărmanul de mine, nimic nu-mi merge bine niciodată". Ego-ul poate folosi orice fel de activitate mentală pentru a te atrage în lumea sa plină de nemulţumiri.

Tipul de individ intelectual şi mai raţional este oarecum avantajat în a ţine ego-ul la distanţă, deoarece mintea lui este deja atât de plină de gânduri intelectuale, încât lasă mai puţin loc vocii ego-ului. Tipul raţional, de asemenea, vede mai clar decât mulţi alţii că această voce este ilogică şi inflamată emoţional şi, prin urmare, nu se lasă păcălit atât de uşor de ea. Cu toate acestea, dezavantajul este că tipul intelectual şi raţional poate avea dificultăţi de a ieşi din minte şi să intre în corp şi simţuri. Deci, deşi aceşti indivizi nu se lasă duşi de mintea egoică la fel de uşor ca alţii, s-ar putea să nu fie foarte prezenţi sau să nu dea credit tărâmului mai subtil al Sinelui divin ori să aibă încredere în el. Drept urmare, poate fi mai dificil pentru ei să simtă Prezenţa şi îndrumarea acesteia.

Tipul raţional adesea pune semnul egal între tărâmul subtil intuitiv – ceea ce unii numesc transraţional – şi lumea emoţională şi iraţională a ego-ului. Această neînţelegere îl poate împiedica să fie deschis de a experimenta viaţa într-un mod mai deplin decât prin intelect. Tipul raţional, de multe ori, nu depăşeşte această neînţelegere fără „darul" suferinţei sau a oricărui alt eveniment care îi deschide ochii, cum ar fi o

experienţă în preajma morţii sau o altă experienţă parapsihică sau spirituală.

Când mintea este folosită inteligent şi eficient, în realitate, este Sinele divin cel care o foloseşte. Sinele divin ţi-a folosit mintea în acest fel de nenumărate ori de-a lungul vieţii, căci Sinele divin este cel ce îţi trăieşte viaţa. Sinele divin se dă la o parte uneori şi te lasă să urmezi dorinţele şi ideile ego-ului, dacă asta vrei. Dar când nu faci asta, atunci faci ceea ce te îndeamnă Sinele divin. Sinele divin nu este în niciun fel separat de tine sau de viaţa ta. Viaţa însăşi trăieşte prin tine când i-o permiţi. Când eşti aliniat cu Sinele divin în acest fel, atunci îţi urmezi Inima.»

b. A-ţi urma Inima

«Toată lumea ştie ce înseamnă să-ţi urmezi inima. Este o expresie obişnuită şi o experienţă de zi cu zi. De multe ori într-o zi, chiar şi când sunt conduşi de obicei de ego, oamenii îşi urmează Inima. N-au încotro, deoarece Inima este foarte convingătoare. Te mişcă, te trage, te conduce, te încurajează şi te inspiră – fără cuvinte. De exemplu, chiar şi cel foarte absorbit de propria persoană ar putea, brusc, fără să se gândească la asta, să se oprească din graba sa pentru a-i da nişte bani unei persoane fără adăpost.

Inima la care mă refer este Inima spirituală. Nu este ceva din altă dimensiune, ci este chiar aici şi o simte toată lumea. Inima spirituală nu are nimic de-a face cu emoţiile complicate ale inimii umane, care sunt rezultatul credinţei în gânduri. Emoţiile Inimii spirituale, dacă le-am putea numi aşa, sunt dragostea, bucuria, recunoştinţa şi pacea. Acestea nu sunt emoţii în sensul obişnuit, ci calităţi ale Sinelui divin şi semnele alinierii cu el. Ori de câte ori Sinele divin operează prin tine, simţi iubire, fericire, gratitudine şi linişte, deşi adesea doar foarte subtil.

Când oamenii îşi simt inima deschisă, aceasta este Inima spirituală şi experienţa Prezenţei. Ca şi în cazul expresiei „urmează-ţi inima”, în general, oamenii ştiu ce înseamnă o inimă deschisă. Este experienţa de a te simţi iubitor, îngăduitor, milos şi deschis faţă de viaţă şi de semeni.

Experienţa profundă a inimii deschise este uneori însoţită de lacrimi purificatoare şi plăcute.

Deşi mintea egotică învinge deseori Inima, totuşi, când îţi urmezi Inima, eşti răsplătit prin emoţii plăcute şi rezultate bune. Inima este cea care îi scoate pe oameni din transa egotică, deoarece Inima este alternativa la ascultarea vocii din cap şi o alegere mult mai plină de satisfacţii. Până la urmă oamenii, îşi dau seama că Inima este adevăratul stăpân şi încă unul de încredere.

Poate fi dificil să-ţi urmezi Inima, deoarece ea nu comunică prin cuvinte, ci prin corp, în felurile următoare:

- Îndemnuri la acţiune;
- O senzaţie de confirmare sau corectitudine privind o anumită direcţie;
- Motivaţie şi entuziasm pentru o anumită direcţie;
- Idei inspirate şi
- Acţiuni spontane, pe negândite.

Prin aceste moduri, Inima îţi arată pe ce cale să mergi şi pe care să nu mergi. De asemenea, Inima comunică prin evenimente şi oameni ce apar în viaţă, care-ţi aduc oportunităţi, locuri de muncă, informaţii, cadouri, bani, relaţii, idei creatoare, ajutor, încurajare şi alte forme de sprijin.

Inima poate comunica şi luându-ţi ceva: un loc de muncă, un partener, o aptitudine sau capacitate, o casă sau o altă parte preţioasă a vieţii tale. Această eliminare a ceva din viaţa ta poate fi necesară pentru a-ţi orienta viaţa către o nouă direcţie.

Dacă vei analiza ceea ce faci în timpul zilei, vei realiza că multe dintre acţiunile tale sunt inspirate sau spontane şi că aceste acţiuni sunt cele mai reconfortante, productive şi satisfăcătoare dintre toate.

Pe măsură ce sinele uman se purifică de ego, aceste tipuri de acţiuni încep să predomine. Acţiunile care provin din minte pot fi şi ele productive, dar adesea nu sunt reconfortante, nici prea plăcute şi nici nu te împlinesc sufleteşte. Totodată, s-ar putea să nu conducă la nimic altceva decât la atingerea unor obiective egotice. Pe de altă parte, acţiunile care vin de la Sinele divin, sprijină un plan mai mare, care oferă profunde satisfacţii atunci când este pus în practică.

Acest plan reprezintă scopul vieţii tale, care slujeşte şi Întregului, adeseori, într-un fel misterios. Vei ştii că eşti aliniat cu scopul vieţii tale prin sentimentele de bucurie, pace, mulţumire, împlinire şi satisfacţie. Vei ştii că nu eşti, prin depresie sau o nemulţumire generală faţă de viaţa pe care o duci. Dar aici este o chestiune delicată, din cauză că natura ego-ului este să fie nemulţumit. Deci, chiar când îţi împlineşti scopul vieţii, dacă îţi vei asculta prea mult mintea egotică, probabil că tot vei fi nemulţumit. Totuşi, dacă eşti atât de implicat în ego, mai degrabă că nici nu vei fi aliniat cu scopul vieţii tale.

Când eşti aliniat, vei păşi încrezător, vei avea o senzaţie de vivacitate, entuziasm faţă de viaţă şi un sentiment că faci ceea ce-i corect, ceea ce îţi va fi un sprijin, chiar dacă ai alte dificultăţi în viaţă. Frumuseţea de a fi aliniat cu Sinele divin este că te bucuri de ceea ce faci, te simţi împlinit de activităţile tale şi ai curajul de a depăşi orice obstacole legate sau nelegate de ele. Iar când te simţi atât de bine, este puţin probabil să te prăbuşeşti în negativitatea minţii egotice.

Desigur, şi inversul este valabil: Atunci când nu eşti aliniat cu scopul vieţii, te vei simţi nemulţumit şi, posibil, deprimat. Acest lucru te face vulnerabil la alte gânduri şi sentimente negative şi susceptibil de a căpăta dependenţe. Şi astfel, vei deveni încă şi mai predispus la negativitate.

Adeseori, acest ciclu negativ se poate întrerupe ca urmare a unei crize: pierderea locului de muncă, plecarea sau părăsirea partenerului, îmbolnăvirea sau pierderea banilor. Oricare dintre acestea ar putea fi un apel la trezire din partea Sinelui divin şi ocazia de a-ţi reconstrui viaţa. Dacă structurile din viaţa ta se prăbuşesc, înseamnă că asta trebuie să ţi se întâmple. Lucrurile se schimbă pentru că le-a venit timpul să se schimbe. Când se întâmplă astfel de lucruri, trebuie să fii dispus să le priveşti ca pe o oportunitate ca să creezi ceva nou.

Când structurile se destramă, este important să te întrebi: "Ce vreau cu adevărat? Ce este cu adevărat important pentru mine? Ce mă entuziasmează şi mă interesează? În ce îmi găsesc bucuria?" Aceste tipuri de întrebări te îndreaptă către dorinţa Inimii tale.

Două lucruri se întâmplă în orice moment: ceea ce doreşte ego-ul şi ceea ce doreşte Inima. Pot fi acelaşi lucru sau nu. În vremuri de criză personală, ego-ul vrea, probabil, ca ceea ce s-a pierdut să nu se piardă

sau să fie înlocuit. Dar este o risipă de energie să-ţi doreşti ceea ce viaţa ţi-a luat. Dacă lucrurile se schimbă, înseamnă că asta este dorinţa Inimii.

Deci, când structurile se destramă, este timpul să te întrebi şi „Ce vrea viaţa?" şi să vezi încotro te-ar putea îndrepta ea. Având în vedere schimbările produse, ce este posibil acum şi nu era posibil înainte? Încotro merge fluxul vieţii? Ce apare din flux? Ce evenimente? Ce oportunităţi? Ce îndemnuri şi inspiraţii? Ce informaţii? Ce oameni? Prin toate acestea, Sinele divin te orientează spre ceea ce urmează.

Clipă de clipă, Sinele divin îşi dezvăluie planul. Poate că va trebui să fii extrem de atent pentru a vedea că se desfăşoară ceva inedit, şi poate dura ceva timp până când noua cale sau nouă viaţă se va revela în întregime. Dar, urmărind semnele clipă de clipă, calea ţi se dezvăluie şi noua viaţă care încearcă să se nască va deveni mai evidentă.

Dar oare nu aşa s-a desfăşurat viaţa dintotdeauna?! Niciodată nu ai ştiut unde te duce viaţa. Urmezi acest gând, acel îndemn, această ocazie, acel sentiment, această intuiţie, acea inspiraţie, această informaţie, acea persoană. Iar apoi, într-o bună zi, înţelegi de ce ai făcut toate acele lucruri. Ţinteau undeva; dar, pur şi simplu, nu ţi-ai dat seama în acel moment.

În acest proces de descoperire, gândurile pot fi o problemă sau nu. Ideile despre ceea ce crezi că *ar trebui* să faci pot deturna sau încetini procesul, dar viaţa are felul ei de a te readuce pe drumul cel bun, chiar dacă mintea încearcă să te ducă aiurea. Majoritatea oamenilor au suficient contact cu Sinele lor divin, încât manifestă şi trăiesc o versiune a scopului vieţii lor. Poate că acest scop a fost compromis într-o oarecare măsură de mintea egotică, dar cei mai mulţi oameni sunt capabili să-şi împlinească scopul vieţii într-un anumit grad în cadrul structurilor co-create de mintea lor egotică şi de Sinele divin.

Viaţa celor mai mulţi oameni este o co-creaţie între ego şi Sinele divin. Dacă viaţa unui om reflectă mai mult Sinele divin decât ego-ul, ea va fi mai fericită, mai uşoară şi mai satisfăcătoare. Însă cei care fac alegeri opuse fluxului divin vor avea parte de mai multe dificultăţi, frustrări şi blocaje. Sinele divin are metodele sale de a-şi realiza planul în ciuda ego-ului şi va folosi în acest scop crizele, blocajele şi alte dificultăţi.

Pentru o minte foarte raţională, ideea că o inteligenţă supremă s-ar afla în spatele vieţii şi ar modela-o poate părea extrem de iraţională, ba

chiar stupidă. Aparent, oamenii nu primesc întotdeauna ceea ce merită şi, la fel de des, le pică lucruri bune fără niciun motiv. Pentru minte, viaţa pare iraţională, aleatorie şi scăpată de sub control. Dar mintea nu este la curent cu imaginea de ansamblu. Dacă ar fi, ar vedea o inteligenţă magnifică.

Cu siguranţă, nu deţineţi controlul asupra rezultatelor acţiunilor voastre şi nimeni nu-l deţine, dar asta nu pentru că viaţa ar fi haotică sau lipsită de sens. Altcineva decât voinţa voastră trage sforile, care, din fericire, este foarte înţelept şi ştie exact de ce are nevoie fiecare pentru a-şi îndeplini rolul în cadrul Întregului. Uneori viaţa vă oferă beneficii şi alteori, provocări, dar tot ceea ce se întâmplă este conceput pentru binele mai mare al Întregului şi pentru a vă ajuta să vă îndepliniţi scopul vieţii şi să învăţaţi tot ce aveţi nevoie pentru evoluţia voastră. Există o inteligenţă în spatele aparentei inechităţi şi imprevizibilităţi a vieţii şi un motiv pentru care lucrurile se întâmplă aşa.

Aveţi încredere în acest lucru, căci vă va ajuta să treceţi prin momentele dificile, deoarece veţi putea vedea binele chiar şi în adversităţi. Şi chiar dacă n-aţi avea o viaţă grea, v-ar fi de ajutor să aveţi această credinţă. Este foarte important să aveţi o atitudine pozitivă în viaţă. Indiferent de ceea ce vă oferă viaţa, dacă apreciaţi mai degrabă ceea ce aveţi decât ceea ce aţi pierdut, vă va fi mult mai bine. Adevărul este că întotdeauna aveţi multe de apreciat la viaţa voastră. În plus, viaţa are oroare de vid şi, cu siguranţă, va aduce ceva nou pentru a umple orice pierdere. Însă trebuie să fiţi dispuşi să vedeţi Graţia în fiecare eveniment, căci altfel s-ar putea să nu o observaţi. Viaţa are un plan pentru fiecare. Dacă credeţi în existenţa lui şi îl căutaţi, veţi avea şanse mult mai mari să vă aliniaţi cu el şi să fiţi fericiţi.

Iată câteva lucruri ce trebuie înţelese despre scopul vieţii:

❖ Veţi descoperi scopul vieţii voastre şi îl veţi împlini făcând ceea ce vă place, pentru care aveţi un talent natural şi trăsături de personalitate adecvate.

❖ Personajul pe care îl jucaţi a fost conceput special pentru acest scop şi i s-au dat toate programările necesare.

❖ Scopul vieţii nu este neapărat ceea ce faceţi la locul de muncă sau ca şi carieră. Poate avea legătură cu un talent sau un hobby, cu progresul

sau răspândirea cunoaşterii, cu exprimarea publică sau rezolvarea unei probleme sociale, cu inteligenţa emoţională, cu vindecarea unor tulburări sau traume psihologice, cu a face vindecări, cu progresul spiritual, cu contribuţii practice pentru societate, cu educarea copiilor, cu învăţarea iubirii, să inventezi sau să creezi ceva, să te pui în slujba altora, să aduci idei noi în societate sau într-un domeniu de activitate sau să echilibrezi o datorie karmică. Această listă nu este în niciun caz exhaustivă, deoarece scopul vieţii se poate referi la învăţarea a nenumărate lecţii de viaţă şi dezvoltarea unor trăsături şi abilităţi care fac parte din evoluţia voastră ca fiinţă umană.

❖ Puteţi să vă îndepliniţi scopul vieţii chiar şi fără să vă daţi seama vreodată care este el.

❖ Dacă nu vă împliniţi scopul vieţii, vă veţi simţi nefericiţi, neîmpliniţi sau deprimaţi, cu excepţia cazului în care el este menit să fie împlinit abia mai târziu.

❖ Dacă scopul vieţii nu poate fi împlinit decât mai târziu în viaţă, atunci ceea ce faceţi până atunci va duce cu siguranţă la el, în acelaşi timp, oferindu-vă şi o mulţumire sufletească.

❖ Înainte de a vă întrupa, aţi făcut înţelegeri cu anumite suflete pentru a vă ajuta reciproc pentru scopurile vieţilor voastre. Când vine momentul potrivit, veţi întâlni acele persoane şi o veţi simţi într-un mod foarte special.

❖ Scopul vieţii are propria sa desfăşurare. Există un plan, care este în mâinile lui Dumnezeu. Totul vine la momentul potrivit. Deseori este nevoie să aveţi răbdare şi încredere.»

c. Personalitatea purificată

«Când vorbim despre purificarea sinelui uman al ego-ului, din păcate, cuvintele curat şi impur ne duc cu gândul la bine şi rău, perfecţiune şi imperfecţiune, ceea ce nu este intenţia mea. După cum am mai spus, sinele uman nu va fi niciodată perfect şi nu este nimic în neregulă cu ego-ul. Este creat de Dumnezeu pentru a servi unui scop şi face acest lucru foarte bine.

Spunând că omenirea trebuie acum să-şi depăşească ego-ul, nu înseamnă că ego-ul ar fi rău sau malefic. Ego-ul este ceea ce este şi aşa este menit să fie. Dar pentru ca omenirea să evolueze mai repede, lucru necesar acum, ego-ul trebuie să ia un loc în spate. Scopul acestei învăţături este de a susţine această evoluţie şi nu are rost să te judeci pe tine sau pe ceilalţi pentru un ego pe care nu se poate să nu-l aveţi, în măsura în care îl aveţi.

Cum ar fi personalitatea ta dacă ar fi mai purificată de ego? Un alt mod de a pune întrebarea ar fi: Cum ar arăta cel mai bun sine uman al tău? Întrebarea nu este cum ar fi omul perfect, ci cel mai bun sine *al tău*, având în vedere personalitatea pe care o ai. Nu există vreo fiinţă umană ideală. Cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să fii cel mai bun om în limitele programării tale.

Pentru a descoperi cum ar arăta cel mai bun sine uman al tău, gândeşte-te o clipă cum te-ai descrie. Scrie acele însuşiri pe o coală de hârtie. De exemplu, te-ai putea descrie ca fiind capricios, imaginativ, precaut, responsabil, perfecţionist, sensibil, neîncrezător, timid, harnic şi nerăbdător.

Examinând cuvintele pe care le-ai găsit, câte descriu, de fapt, sinele egotic şi nu pe cel mai bun sine uman al tău? De exemplu, dacă personalitatea ta ar fi mai purificată de ego, s-ar putea să nu te descrii ca fiind timid, deoarece asta implică o anumită anxietate sau teamă. Cuvinte mai potrivite ar putea fi introvertit sau rezervat. Capricios, nerăbdător, neîncrezător în sine şi perfecţionist sunt alte exemple de însuşiri ale sinelui egotic. În schimb, responsabil, harnic, prudent, sensibil şi imaginativ sunt mai aproape de a-ţi descrie cel mai bun sine al tău.

Însuşirile negative sunt zone ale personalităţii în care ego-ul distorsionează un potenţial pozitiv. Poate fi de mare ajutor să-ţi clarifici unde anume se ascunde ego-ul în propria ta personalitate. Timiditatea, de exemplu, nu este chiar un defect, ci este introvertire plus o anumită frică. De asemenea, neîncrederea în sine nu este chiar un defect, ci este asertivitate distorsionată şi blocată de frică. Analizarea şi găsirea cauzei acelei frici poate fi o adevărată iluminare, deoarece dizolvarea acelei frici poate face mai mult spaţiu pentru ca lumina divină să infuzeze personalitatea, personajul.

Nu orice însuşire negativă trebuie examinată atât de profund pentru a scăpa de distorsiunea ego-ului. Uneori, este de ajuns să conştientizezi prezenţa ego-ului. De exemplu, odată ce ai înţeles că aroganţa este o încredere în sine distorsionată, poţi fii atent la orice aroganţă ar putea apare atunci când simţi sau exprimi ceva care seamănă cu încrederea în sine. Te poţi întreba: pe un spectru de la încredere la aroganţă, unde anume se plasează ceea ce simţi sau exprimi? Observă cum ego-ul ar putea prelua încrederea în sine şi s-o transforme în lăudăroşenie, sau cum ar putea transforma iubirea în sufocare, prudenţa în frică, compasiunea în tristeţe ori entuziasmul în grandomanie.

Odată ce te-ai familiarizat cu modul cum ego-ul introduce distorsiuni, capeţi priceperea să prinzi ego-ul în flagrant delict, iar în acel moment poţi face o altă alegere.

Mai jos, sunt enumerate mai multe trăsături de personalitate. Poţi adăuga şi altele, pe măsură ce le găseşti. La un moment dat, te poţi întreba în ce poziţie te afli pe spectru. Limbajul te face să pari, de exemplu, fie încrezător, fie neîncrezător în sine, ori fie arogant, fie nu. Dar adevărul este că există multe nuanţe care nu sunt reprezentate de un cuvânt şi opusul său. Cele două cuvinte marchează doar extremele spectrului.

Iată o listă a mai multor trăsături de personalitate în versiunea purificată şi cea nepurificată, cu alte cuvinte, gama unor trăsături de personalitate:

perseverent… încăpăţânat
comunicativ… flecar sau bârfitor
extrovertit… narcisist
expresiv… bombastic
entuziast… grandoman
vioi… agresiv sau zgomotos
amator de distracţii… hedonist
intim… retras sau secretos,
liniştit… uşor de manipulat sau pasiv
empatic… hipersensibil
generos… victimă sau martir
grijuliu… sufocant

politicos... duplicitar, nesincer
inimos... ataşat de ceilalţi
milos... trist
asertiv... agresiv
autoritar... tiranic, dictatorial
curajos... iresponsabil
încrezător... lăudăros sau nerealist
puternic... persecutor
meticulos... compulsiv
responsabil... dependent de muncă
cu discernământ... judecător
atent şi precaut... fricos
flexibil... nestatornic

Când este purificat de ego, sinele uman este minunat. Fiecare om este, în esenţă, divin, iar când este dezbrăcat de ego, rămâne doar divinul ce străluceşte prin acest personaj. Latura negativă a umanităţii este, pur şi simplu, o distorsiune sau impuritate cauzată de ego.

Fiecare trăsătură negativă provine dintr-o intenţie pozitivă. Cel care este dependent de muncă, mama sufocantă, victima, agresorul, judecătorul, tiranul, bârfitorul şi dependentul, aceştia se străduie să facă ceea ce trebuie. Fac tot posibilul să fie fericiţi. Chiar şi uciderea sau rănirea altora ar putea fi înţeleasă ca o iubire profund distorsionată, deşi o iubire doar pentru sine, o încercare de autoconservare. O mare parte din literatura de dezvoltare personală este orientată spre purificarea personalităţii şi îmbunătăţirea vieţii, ceea ce este o binefacere pentru toată lumea. Lumina divină poate intra mai uşor într-o minte pozitivă decât într-una negativă. Iar un sine uman mai bun face mai bun şi cetăţeanul, prietenul, iubitul şi părintele. În măsura în care dezvoltarea personală te ajută să te accepţi pe tine însuţi şi, în cele din urmă, să descoperi că eşti Sinele divin, ea este utilă. Dar în măsura în care dezvoltarea personală sprijină ego-ul, încurajându-te să respingi imperfecţiunile umane şi să te preocupi de perfecţionarea sinelui fals, te poate împiedica să intri în contact cu adevărata perfecţiune a ta: Sinele divin.

Dezvoltarea personală, de multe ori, nu merge în profunzime. Adevăratul motiv pentru purificarea personalităţii ego-ului – pentru a deveni cel mai bun sine al tău – nu este să câştigi confort, succes sau chiar fericire pentru tine, deşi este posibil să le capeţi şi pe acestea, ci să ajuţi la făurirea unei lumi mai bune. Pentru ca să aibă loc o transformare mai profundă în voi şi în lume, trebuie depăşit egocentrismul promovat de dezvoltarea personală. O transformare mai profundă poate avea loc atunci când înţelegi că cine eşti cu adevărat nu este acest personaj, care este şi va fi întotdeauna imperfect, ci Sinele divin deghizat în acest personaj. Odată ce înţelegi acest lucru, Sinele divin se poate întrupa mai pe deplin. Atunci devii în mod natural minunata fiinţă umană care încercai din răsputeri să fii.

Există o vreme pentru toate şi există un rost şi pentru îmbunătăţirea sinelui uman. Ideea este că, odată ce divinul se întrupează mai complet, efortul de a deveni o fiinţă umană mai bună nu mai este necesar în aceeaşi măsură ca înainte, pur şi simplu, pentru că chiar *eşti* o fiinţă umană mai bună, cel puţin în majoritatea timpului.»

d. Capcane pe calea spirituală

«În scopul înţelegerii acestui mare mister care este încarnarea divină sau întruchiparea, este util să fii conştient de unele capcane de pe calea spirituală. Pentru început, deşi efortul şi vigilenţa faţă de ego sunt necesare pentru a te trezi din ego, prea multă strădanie şi eforturi pentru a te elibera de el pot fi o capcană. Sforţarea şi osteneala pentru realizarea spirituală, ca pentru orice altceva, este un semn al ego-ului. Ego-ul se căzneşte să obţină starea perfectă pe care şi-o imaginează şi, în acest fel, continuă să provoace suferinţă.

Nu vei fi niciodată total eliberat de ego. Oricând se poate găsi o rămăşiţă de ego, fie şi numai ca potenţial. Dacă vei căuta ego-ul în vorbele şi comportamentul tău, vei putea găsi câte puţin, dacă nu chiar mai mult din el. Iar să-l vezi la alţii este cu mult mai uşor! Caută să depistezi ego-ul, dar ai grijă să nu transformi această învăţătură într-un motiv de a fi critic cu tine sau cu ceilalţi, ori de a te crede superior. Asta ar însemna, cu siguranţă, că ego-ul tău a revenit la conducere.

Ego-ul este un program, de care aveţi nevoie într-o oarecare măsură. Atâta timp cât trăiţi în formă umană, trebuie să acceptaţi şi să suportaţi defectele inerente acestei programări. Chiar şi când o mare parte din ego a dispărut, nu veţi fi întotdeauna răbdători, nu veţi fi întotdeauna buni, nu veţi fi întotdeauna sensibili, nu veţi fi întotdeauna curajoşi şi nu veţi rosti întotdeauna cel mai înalt adevăr. Faceţi tot posibilul pentru a manifesta Sinele vostru divin în lume şi iubiţi-vă chiar şi atunci când greşiţi. Şi iubiţi-i pe ceilalţi chiar şi atunci când greşesc. Uneori, lucrul cel mai bun pe care îl puteţi face este să vă iertaţi imperfecţiunile proprii şi pe ale altora şi să încercaţi în continuare să faceţi tot ce-i mai bine.

O altă capcană ar fi să exageraţi în direcţia opusă: S-ar putea să vă toleraţi obiceiurile proaste, dependenţele şi imperfecţiunile, deoarece vă daţi seama că nu au nimic de-a face cu cine sunteţi cu adevărat. Unii oameni care au o anumită înţelegere spirituală sau care au avut o anumită conştientizare directă a adevărului îşi pierd interesul de a-şi rafina personalitatea sau nu le pasă cum se comportă sau ce impact ar putea avea asupra altora. Au văzut adevărul despre natura realităţii şi acum li se pare că ceea ce fac şi cum se comportă nu contează. Dar contează!

Dacă eşti dispreţuitor, detaşat sau insensibil faţă de ceilalţi în viaţa de zi cu zi, trebuie să te analizezi atent şi nu doar să spui „Asta e personalitatea mea" sau „Aceasta este problema lor" sau „Totul este o iluzie". Indiferenţa cu privire la comportarea ta sau lipsa de bunătate faţă de ceilalţi este un semn că ego-ul s-a întors la comandă. O astfel de indiferenţă nu înseamnă deloc acea detaşare sau libertate spirituală, ci este opera ego-ului care corupe înţelegerea spirituală sau care profită de realizarea spirituală a omului.

Unii care au avut o realizare foarte profundă a adevărului simt că au depăşit cu totul condiţia umană. S-ar putea să nici nu se mai exprime la persoana întâi, de parcă corpul-minte nu ar mai avea nimic de-a face cu ei. De exemplu, ar putea spune: „Acestui corp îi este sete" sau „Percepută de aici, experienţa se simte aşa..." Deşi acest limbaj poate exprima trăirea lor cu mai multă precizie decât limbajul obişnuit, nefolosirea limbajului comun este un mod subtil prin care ego-ul îşi exprimă un sentiment de superioritate şi se separă de ceilalţi şi de viaţă. Unii oameni nu depăşesc

niciodată acest stadiu, crezând că au atins suprema stare de iluminare, deoarece simt o detaşare extremă faţă de lume.

Deşi o astfel de detaşare aduce o mare uşurare de suferinţă, totuşi lipsa de interes faţă de lume şi lipsa de grijă faţă de ceilalţi reflectă o neintegrare spirituală. În starea integrată ai compasiune şi iubire profundă pentru viaţă în toate manifestările ei. Până când divinul nu se întruchipează cât mai complet posibil şi viaţa nu este îmbrăţişată pe deplin, experienţa umană nu este completă. Te-ai născut pentru a fi atât uman, cât şi divin.

O altă capcană este prefăcătoria spirituală sau pretenţia că ai fi îngăduitor, iubitor şi liniştit când, de fapt, nu eşti. Mulţi sunt oarecum familiariziaţi cu Prezenţa şi au avut licăriri ale realităţii profunde, ca urmare a meditaţiei sau unor experienţe spirituale. Când au pierdut-o sau este ascunsă de către ego, ei pot încerca să dea impresia, fie prin acţiunile lor, fie prin cuvintele lor, că încă sunt conectaţi cu Prezenţa.

Unii poate că simt nevoia să dea această falsă impresie, din cauza confuziei că aceste experienţe temporare ar fi totuna cu realizarea Sinelui. Deşi experienţele Prezenţei şi experienţele spirituale au adesea un impact profund asupra omului, putându-i chiar schimba cursul vieţii, ele sunt temporare şi nu sunt o trecere permanentă la Prezenţă ca identitatea ta esenţială, aşa cum o face realizarea de Sine. Ce fac aceste experienţe este că oferă oamenilor o scurtă viziune a Prezenţei şi a realităţii mai profunde, că îi inspiră să urmeze o viaţa spirituală şi deschid calea pentru o realizare mai permanentă.

Realizarea Sinelui sau trezirea este o trecere permanentă a identităţii la cea a Sinelui divin. Odată cu realizarea de Sine, nu te mai crezi a fi sinele fals, ci eşti ferm poziţionat ca Sinele divin. Realizarea de Sine înseamnă să înţelegi că identitatea ta esenţială este Prezenţa şi să o ştii fără niciun dram de îndoială. Nu este o doar înţelegere intelectuală, cum confundă oamenii de obicei.

Realizarea de Sine nu poate fi obţinută de minte prin niciun fel de analiză sau înţelegere. Nu poate fi deloc realizată de *tine*. *Tu* nu realizezi nimic. Realizarea înseamnă că *acel tu* care credeai că eşti nici nu a existat vreodată. Deşi practicile spirituale pregătesc terenul pentru realizarea de Sine, numai Graţia o oferă la momentul potrivit. Odată ce ai primit această realizare, nu te va mai părăsi niciodată.

Ca să fie clar, realizarea de Sine sau trezirea este doar începutul a ceea ce eu numesc *procesul* de iluminare, care aduce din ce în ce mai multă lumină divină în corp. Desigur, lumina divină se infiltrează în sinele uman chiar şi înainte de realizarea Sinelui, dar acest proces se accelerează semnificativ după realizarea de Sine.

Procesul de iluminare se desfăşoară în paralel cu procesul de detaşare de fluxul gândirii şi de golirea de gândurile din acest flux. Această golire face loc Sinelui divin să se exprime prin om. Procesul de iluminare este procesul de încarnare divină sau întruchiparea Sinelui divin. Iar iluminarea propriu-zisă, aşa cum o definesc eu, este finalizarea acestui proces. Din păcate, aceşti termeni nu sunt folosiţi într-un acelaşi sens de către căutătorii spirituali şi nici chiar de către mulţi învăţători spirituali. Deci confuziile abundă.

O altă diferenţă între o experienţă spirituală şi realizarea de Sine este că, în general, nu ai putea să funcţionezi normal în starea din timpul unei experienţe spirituale, dacă această stare ar continua. După realizarea Sinelui, însă, starea în care rămâi – Prezenţa – este foarte obişnuită şi foarte funcţională. Căutătorii spirituali cred adesea, în mod eronat, că realizarea de Sine sau iluminarea ar fi ca o experienţă spirituală non-stop, pe când ea este, de fapt, o stare foarte obişnuită. Este starea ta naturală, nu o stare modificată de conştiinţă.

Aşa cum cei care au avut o experienţă a Prezenţei ar putea imita că sunt în Prezenţă deşi nu sunt, tot aşa, căutătorii spirituali care nu au avut o astfel de experienţă ar putea încerca să-i imite pe cei care au avut-o. Mulţi au studiat învăţăturile suficient de temeinic şi au stat alături de destui învăţători pentru a şti cum vorbeşte şi se comportă cineva care este trezit sau realizat, şi ar putea încerca să se comporte ca atare.

Multe dintre practicile oferite de învăţătorii spirituali, precum practica recunoştinţei şi bunătăţii iubitoare, sunt chiar descrieri a ceea ce face în mod natural cel care are realizarea de Sine. Cu toate acestea, a urma aceste practici nu este acelaşi lucru cu a te preface că te simţi realizat. Aceste practici spirituale acţionează ca nişte punţi, care te conduc către experienţa autentică de recunoştinţă şi iubire.

Când te prefaci că simţi recunoştinţă, iubire, compasiune, acceptare sau pace, dar nu le simţi, atunci apare problema că nu eşti autentic. Iar când încerci să acţionezi într-un mod sau altul, înseamnă că nu eşti

prezent. Mai degrabă, încerci să te conformezi unei idei din mintea ta despre cum crezi că ar trebui să fii. Numai ego-ul ar putea face asta, cel mai probabil pentru a obţine aprobare sau respect. Dacă chiar ai fi prezent, în loc să încerci să te potriveşti după o imaginaţie a minţii, atunci recunoştinţa, dragostea, acceptarea, compasiunea şi pacea ar exista în mod natural. Deşi, cu siguranţă, este preferabil să acţionezi cu afecţiune decât fără, ce bine ar fi dacă ai manifesta iubirea în mod autentic!

A fi autentic sau a fi sincer cu tine în legătură cu ceea ce se trezeşte în tine pe moment, fie că este vorba de furie, durere, frică sau îngâmfare, şi a fi dispus să o analizezi atent este calea de a dobândi acea personalitate mai purificată pe care unii încearcă să o falsifice. A fi sincer cu tine însuţi şi a conştientiza ce vezi în interior va pune reflectorul pe ungherele unde s-ar putea ascunde ego-ul. Aşa cum o umbră dispare în lumină, la fel este ego-ul dizolvat în lumina conştientizării. Însă dacă eşti neautentic, atunci negi orice urmă de ego şi îl ascunzi de alţii. Problema este că un ego nerecunoscut nici nu va putea fi dizolvat.

A fi autentic nu înseamnă să îţi manifeşti pe faţă ego-ul. Asta ar fi doar o tolerare a lui. A fi autentic înseamnă a fi dispus să recunoşti şi să observi orice formă de ego care te pândeşte. Prezenţa înseamnă această dorinţă de a privi direct. Această observare îţi dezvăluie unele lucruri pe care poate că nu vrei să le vezi despre tine şi te eliberează de ele. Însă dacă nu eşti dispus să fii sincer cu tine însuţi şi să observi – şi să te smereşti de ceea ai găsit – nu vei progresa spiritual pe cât de repede ai putea.

Procesul prin care mai multă lumină divină intră în corp provoacă o continuă umilinţă. Smerenia este un produs secundar al căii spirituale şi motivul pentru care smerenia este cultivată în diferitele tradiţii spirituale. Cel ce este umilit este, desigur, ego-ul. Această umilinţă, încetul cu încetul, dă jos ego-ul de unde s-a cocoţat. Deşi asta doare, durerea nu durează mult, deoarece răsplata vine imediat. Niciodată nu te-ai simţit la fel de bine când stăteai cocoţat ca ego şi este o mare uşurare că nu mai trebuie să-ţi întreţii falsa superioritate. Astfel, ego-ul este treptat dezbrăcat, câte o disimulare sau minciună pe rând.

Sinele divin este împăcat cu imperfecţiunile şi confuziile condiţiei umane. Adoră experienţa umană. Aceasta este o magnifică piesă de

teatru, o splendidă dualitate: umanul şi divinul învăţând să coexiste într-o unică formă, trăind alături de alte fiinţe umane imperfecte, în plină evoluţie. Ce provocare minunată şi-a găsit Sinele divin pentru a se testa!

Sinele divin nu este niciodată afectat de greşeli şi nici chiar de cele mai abominabile fapte. Viaţa este ca o piesă de teatru: Personajele se iubesc, se urăsc şi uneori chiar se omoară. Dar la finalul piesei, îşi scot costumele şi ies la o bere! În final, toţi au avut parte de o distracţie pe cinste.

Acest lucru poate părea nemilos celor care suferă mult în această mare dramă, dar vă rog să vă amintiţi că nu sunteţi doar actorii din spectacol, ci şi scenaristul. Este piesa voastră. Le faceţi pe toate. Nimeni nu vă face nimic. Sunteţi atât scenaristul divin, cât şi actorul uman.

Diferenţa dintre teatru şi viaţă este că, de-a lungul a sute de vieţi, Divinul reuşeşte să-şi insufle măreţia în fiecare personaj uman pe care îl joacă. Aşadar, spre deosebire de actorii dintr-o piesă, care continuă să repete acelaşi scenariu, voi evoluaţi şi vă umpleţi de glorie la sfârşitul şirului vostru de vieţi. Deveniţi asemănători lui Cristos, un maestru, liber de ego-ul „ticălos”, care a provocat toată durerea şi suferinţa. În final, Sinele divin străluceşte. Viaţa a pregătit un final fericit pentru toată lumea.»

e. Învingerea obiceiurilor proaste şi dependenţelor

«S-ar putea să fiţi surprinşi să aflaţi că obiceiurile proaste şi dependenţele nu trebuie neapărat să fie învinse pentru a te trezi sau a deveni iluminat. Ele se referă la condiţionările persoanei şi pot să nu împiedice progresul spiritual, dacă nu sunt prea grave. Dar, evident, dacă o dependenţă îţi controlează viaţa şi te împiedică să funcţionezi normal, îţi va bloca realizarea de Sine şi iluminarea.

Totuşi, aşa cum a demonstrat Chogyam Trungpa, chiar şi alcoolismul poate, cel puţin la un anumit grad de realizare spirituală, să coexiste cu iluminarea. Dar nimeni nu va şti vreodată cât ar fi fost el mai eficient şi ce alte contribuţii ar fi dat lumii, dacă nu ar fi fost alcoolic. Cu siguranţă, nicotina şi dependenţele alimentare nu împiedică oamenii să

obţină iluminarea. În orice caz, obiceiurile proaste şi dependenţele, probabil, se vor diminua sau vor dispărea de la sine cu cât Prezenţa devine o realitate mai vie.

Toată lumea ştie ce este dependenţa. Nimeni nu scapă tendinţei organismului să devină dependent de alimente şi alte substanţe. Dependenţa de alimente este, de fapt, integrată în animalul uman ca un mecanism de supravieţuire. Oamenii caută şi doresc în mod natural alimente dulci şi grase, de exemplu, deoarece oferă caloriile necesare supravieţuirii.

Dependenţa de medicamente este, de asemenea, încorporată. Medicamentele oferă o anumită uşurare şi evadare din suferinţă, după care tânjesc fiinţele umane şi, uneori, chiar au mare nevoie, ca în cazul durerii. Fiinţele umane sunt programate să caute alinarea durerii şi suferinţei, iar natura le-a oferit această ameliorare sub formă de alimente şi plante medicinale.

Dacă suferi de o dependenţă, nu este vina ta. Corpul devine dependent, iar personajul pe care îl joci poate fi dependent de unele lucruri, dar *Tu* nu eşti niciodată dependent. Chiar şi în mijlocul celei mai grave dependenţe, Sinele divin poate străluci şi poate fi simţit. În multe cazuri, aceasta este singura speranţă pentru depăşirea dependenţei. Prezenţa vindecă.

Dependenţa gravă este un proces de întunecare, deoarece mintea şi atenţia sunt preluate de poftă şi nimic altceva nu mai pare să conteze. Orice proces de dependenţă începe cu o doză de întuneric, de neiluminare, în jurul unor emoţii sau experienţe emoţionale care nu au fost suficient de bine analizate. Un eveniment care produce emoţii puternice îi face pe oameni vulnerabili la dependenţă. Dacă acele emoţii nu sunt tratate în mod corespunzător – şi adesea nu sunt, din cauza lipsei abilităţilor psihologice – atunci dependenţa poate deveni un mijloc de a face faţă acelor emoţii reprimate şi, în general, emoţiilor.

Nu numai că dependenţa nu este vina nimănui, dar nici emoţiile reprimate nu sunt vina cuiva. Cum ai putea fi vinovat pentru ceva de care nu eşti conştient? Natura inconştientului este tocmai aceea că nu eşti conştient de el. Cum ai făcut faţă la ceva este modul în care corpul tău a procedat. La acea vreme, nu aveai destulă conştientizare pentru a face altfel. Deşi pare fi adevărat că, dacă ai fi avut mai multă conştientizare,

te-ai fi putut vindeca şi ai fi putut evita dependenţa, adevărul este că lucrurile nu ar fi putut fi niciodată altfel decât aşa cum au fost.

Aceasta este o sugestie indirectă să nu te simţi vinovat de acea dependenţă pe care o ai. Vinovăţia nu face altceva decât să ţină oamenii legaţi de dependenţă. Această afirmaţie ar putea părea contraintuitivă. Oare nu sentimentul vinovăţiei îi împiedică pe oameni să facă un lucru greşit? Aceasta este opinia oficială, dar, de fapt, culpabilizarea este unul dintre cele mai dragi instrumente pentru ego.

Prin sentimentul vinovăţiei, ego-ul te manevrează să-i îndeplineşti dorinţele. Dacă vinovăţia ar sluji Sinelui divin, ar fi altceva, dar vinovăţia slujeşte ego-ului. Uneori, valorile ego-ului sunt similare cu ale Sinelui divin, caz în care vinovăţia specifică ego-ului poate părea un lucru bun. Dar de multe ori, valorile ego-ului sunt doar ale lui şi nu ale Sinelui divin. Ele se bazează pe minciuni, pe idei despre cum *ar trebui* să fie lucrurile.

Cum ar trebui să fie lucrurile nu este niciodată aşa cum sunt ele de fapt. Tocmai de aceea *ar trebui* este o minciună. *Ar trebui* este un concept, o idee fabricată pentru a ţine oamenii sub control şi a-şi urma condiţionările. Unele condiţionări sunt utile şi corecte, dar multe nu sunt. Condiţionările îi fac pe oameni să fie inflexibili şi să ia nu cele mai bune decizii. În timp ce Inima ştie cum trebuie acţionat în orice moment, condiţionările tale nu ştiu asta, deşi pretind că ştiu.

Culpabilizarea este prietena ego-ului, deoarece te face să ai o părere proastă despre tine însuţi, ceea ce menţine sinele fals. Dacă am putea descrie cum este sinele fals, atunci am spune că este un sine nefericit. Vinovăţia este modul prin care ego-ul te păcăleşte şi te face să te simţi nedemn de a te recunoaşte ca Sinele divin. Ego-ul face asta pentru că nu vrea ca tu să-ţi recunoşti Sinele divin.

Iată cum funcţionează ego-ul: Îţi spune să nu te complaci în ceva şi te ruşinează dacă o faci. Dar, de asemenea, este şi vocea care te încurajează să te complaci. Ego-ul este atât judecătorul sever, cât şi ispititorul. Provoacă problema încurajându-ţi răsfăţul, menţine problema prin dependenţă şi ruşine, oferă soluţii la problemă şi apoi sabotează acele soluţii cu şi mai multă ademenire şi ruşinare.

Când "Alcoolicii Anonimi" le cer pacienţilor să se predea unei puteri superioare, ei nu se referă la abandonarea adevăratei lor puteri şi voinţe, ci la voinţa lor cea mică. "AA" ştiu că voinţa cea mică, voinţa sinelui fals

face parte din problemă, nu din soluţie. Cerându-le oamenilor să se abandoneze, de fapt, li se cere să renunţe să lupte împotriva vieţii, să renunţe la dorinţa lor ca viaţa şi ei înşişi şi ceilalţi să fie altfel. Această respingere a ceea ce există deja este voinţa cea mică ce se opune vieţii, este ego-ul. Această respingere a vieţii este eroarea esenţială sau înţelegerea greşită a omenirii, care trebuie vindecată şi este vindecată prin Prezenţă.

Problemele emoţionale, care stau la baza dependenţelor, provin din sentimentele generate de rezistenţa ego-ului la viaţă şi refuzul de a accepta ceea ce s-a întâmplat. De exemplu, furia, tristeţea, regretul, resentimentul, ura şi blamarea provin în esenţă din aceeaşi înţelegere eronată, din aceeaşi afirmaţie greşită că „asta nu ar fi trebuit să se întâmple".

Această simplă percepţie greşită, dar care îţi poate schimba viaţa, este la originea emoţiilor care duc la dependenţă şi o menţin. Descoperirea acestei minciuni din centrul vieţii emoţionale şi abandonarea ei, lăsând această credinţă să se ducă, este esenţială în procesul de recuperare.

Tu nu eşti sinele care este dependent şi care are credinţe greşite şi răni emoţionale, ci cel ce este apt să le vadă şi să le vindece cu compasiune şi conştientizare. Sinele divin este cel care vindecă sinele fals şi nimeni altul. Cum ar putea sinele fals să se vindece vreodată şi de ce ar vrea? Ego-ul nu vrea ca tu să-ţi descoperi Sinele divin, pentru că atunci jocul s-ar termina, ego-ul ar fi detronat din poziţia sa.

Dar cum se inserează Sinele divin în această situaţie, mai ales atunci când cineva se află într-o stare profundă de întunecare? După cum se zice, singura cale de ieşire este înăuntru. Ca să ieşi din durerea emoţională ce stă la baza dependenţei trebuie să intri în acea durere. Acest lucru nu se face retrăind durerea ca sinele tău uman, ci aducând lumina Prezenţei sau a conştientizării asupra ceea ce ai respins, din cauză că era prea dureros pentru a-l simţi în acel moment. Începi s-o faci fiind dispus să observi şi să accepţi orice emoţii dificile care apar în viaţă.

Modul de a descoperi durerea trecută şi de a o vindeca este să accepţi durerea actuală. Fiind prezent alături de orice emoţii dureroase care apar acum, aduci Prezenţa la sinele tău emoţional, inclusiv toate emoţiile stocate în trecut. Îi spui inconştientului tău: „Sunt dispus să-mi

recunosc şi să-mi trăiesc emoţiile". Acesta este un mesaj foarte diferit de cel care este transmis de obicei inconştientului.

Când inconştientul primeşte acest mesaj, îţi trimite informaţii în mintea conştientă sub formă de imagini şi revelaţii care te vor ajuta să te vindeci. Emoţia care se vindecă este legată de multe alte momente când ai simţit aceeaşi emoţie, poate chiar din acelaşi motiv. Aşadar, când accepţi o emoţie pentru a o vindeca, o vindeci şi corespunzător altor momente când nu ai fost dispus să o accepţi. Prezenţa vindecă retroactiv.

Pe măsură ce observi calm o emoţie, vei descoperi şi gândurile care au alimentat-o, atât în prezent, cât şi în trecut. Vei înţelege că ai crezut multe gânduri neadevărate şi cum acele gânduri au creat acele sentimente. Astfel de credinţe greşite sunt destul de nevinovate şi te poţi ierta pentru ele. Iartă-te pentru că ai un ego care trage concluzii false şi care apoi se supără pe propriile sale concluzii. Ai compasiune pentru sinele uman care nu cunoaşte o modalitate mai bună de a face faţă vieţii. Dar tu, ca Sinele divin, cunoşti o cale mai bună, când stai alături de sinele uman ca Prezenţă.

S-ar putea să susţii că nu ştii cum să stai în Prezenţă cu emoţiile tale, dar, din fericire, te înşeli. Toată lumea poate s-o facă. Nu trebuie să ai un anumit nivel de măiestrie spirituală pentru a fi prezent. Oricine ştie să fie prezent; dar, pur şi simplu, nu alege să fie prezent. Să alegi conştient a fi prezent la o emoţie este o acţiune foarte puternică.

Când eşti dispus să fii prezent la o emoţie şi decizi să o faci, ceea ce face asta este Prezenţa. Deja erai acolo, în Prezenţă, când ţi-ai luat angajamentul de a observa atent emoţia. Intenţia *este* chiar Prezenţa. Dar oare cât de greu este să observi ceva cu calm şi atenţie?! Înseamnă să stai lângă acel obiect şi să-l observi. Laşi totul să fie aşa cum este şi apoi observi cum ceea ce este ţi se dezvăluie în noi moduri.

Când observi ceva cu calm şi atenţie, acel lucru se schimbă tot timpul, indiferent dacă este cerul, corpul, câinele tău, un sunet, un copac, o senzaţie, un gând sau o emoţie. Întreaga viaţa este în continuă mişcare. Emoţia pe care ai observat-o la început nu mai este aceeaşi câteva minute sau chiar secunde mai târziu. Acest flux al schimbării, al vieţii, pe acesta îl observi atent. Atât de aproape, de intim implicată în ceea ce există trebuie să fie atenţia.

Fii curios, doar priveşte şi fii dispus să vezi ce este acolo. Ce este acest lucru misterios numit furie sau tristeţe sau dezgust? Dăruirea atenţiei tale, a Prezenţei, vindecă. O face, în parte, dezvăluindu-ţi ceva, dar însăşi atenţia vindecă într-un mod misterios şi inexplicabil.

Există două aspecte în vindecarea unui obicei prost sau a unei dependenţe. Primul tocmai a fost menţionat: Vindecaţi emoţiile care vă împing spre dependenţă. Acordaţi atenţie, acceptare şi compasiune oricărei emoţii dificile care apare. Aceste emoţii vă vor conduce la alte emoţii care ar putea avea nevoie de atenţie, inclusiv cele pe care le-aţi îngropat. Observaţi calmi orice simţiţi, lăsaţi acele emoţii să fie aşa cum sunt, experimentaţi-le şi investigaţi-le şi, în acest fel, le veţi vindeca.

Al doilea aspect al vindecării unui obicei prost sau dependenţe constă în conştientizarea dorinţei de a i te supune atunci când apare. Aduceţi Prezenţa – lumina conştientizării – în mecanismul dorinţei. Când simţiţi dorinţa de a atinge acele prăjituri, acea ţigară, acea băutură, acel card de credit sau acel medicament, opriţi-vă şi vedeţi ce se întâmplă în voi. Fiţi curioşi cu privire la această dorinţă: Ce senzaţie vă dă? Unde o simţiţi? Dacă ar avea o culoare, care ar fi? Dacă ar avea o voce, ce ar spune? Acceptaţi această dorinţă, experimentaţi-o, exploraţi-o şi ascultaţi-o. Care sunt gândurile din spatele ei? Cum vă convinge să o urmaţi?

Doar Prezenţa poate observa aceste lucruri şi doar ea acceptă orice se întâmplă. Când vă opriţi chiar şi pentru o clipă şi acordaţi atenţie la ce se întâmplă în interiorul vostru, în loc să vă mişcaţi inconştient către obiectul dorit, aşa cum ar dori ego-ul să faceţi, atunci se întâmplă ceva foarte important: Se creează un spaţiu în jurul acelei dorinţe. Iar în acel spaţiu apare posibilitatea de a face o altă alegere decât cea obişnuită.

Ori de câte ori alegeţi să nu vă complaceţi în alegerea obişnuită, obiceiul sau dependenţa este subminată, slăbită. Fiecare nouă alegere în această direcţie contează. Aceste opţiuni se însumează şi facilitează următoarea alegere. Ele demonstrează, de asemenea, că mai există ceva aici – Sinele vostru divin – care are puterea să aleagă diferit.

Când eşti complet identificat cu sinele egotic, simţi de parcă nu ai avea de ales. Eşti la mila dorinţei tale. Crezi că ai neapărată nevoie de ceea ce doreşti, căci altfel îţi va lipsi ceva. Dar dacă te poţi opri un moment, respiră şi observă dacă este disponibilă Prezenţa chiar şi în acel

moment încărcat de dorinţe, şi vei putea vedea că există şi alte posibilităţi. Să te opreşti, să respiri adânc, să observi ceea ce se întâmplă în interiorul tău, să accepţi dorinţa şi s-o analizezi, toate acestea sunt mijloacele de a aduce mai multă Prezenţă în moment şi, odată cu ea, puterea de a alege liber.

Odată ce îţi dai seama că ai de ales, poţi înlocui vechea alegere cu una mai sănătoasă. Este mult mai uşor să întrerupi un obicei înlocuindu-l cu altceva, decât să încerci să *nu* faci ceva. Înlocuind vechiul obicei cu altceva diferit, de fapt, creezi un obicei nou, mai sănătos. Până la urmă, vei simţi acel nou obicei la fel de normal şi satisfăcător ca vechiul obicei. Iată câteva exemple simple: înlocuirea cafelei cu ceai, fumatului cu gumă de mestecat sau consumului de dulciuri cu consumul de fructe.

Însă dacă încerci să *nu* faci ceva, vei simţi o lipsă. Te imaginezi făcând ceea ce ai dori să faci, ceea ce te face să-l doreşti. Simţi că pierzi ceva dacă nu-l faci. Dar nu pierzi nimic. Ai mai avut atât de multe momente când nu ţi-a lipsit deloc acel obiect al dorinţei.

Ce face clipa dorinţei atât de puternică, atât de convingătoare? De ce un impuls se simte, uneori, atât de irezistibil? Răspunsul nu-i chiar atât de misterios: Dacă, în trecut, ai răspuns la o dorinţă în mod repetat, creierul tău a fost antrenat să o dorească. La început, doar dorinţa te convinge că ai avea nevoie de ceva. Dorinţa este un gând care are ataşată o senzaţie de nevoie pe bază emoţională. Dacă te gândeşti la acea dorinţă sau o pui în practică în mod repetat, ea creşte în intensitate. În schimb, dacă nu te gândeşti la ea sau nu o urmezi, ea va dispărea. Ai în jur o mulţime de lucruri pe care nu le doreşti, pentru că nu te gândeşti să le doreşti.

Dacă vrei să întrerupi un obicei sau o dependenţă, trebuie să-ţi antrenezi creierul invers, adică să nu te mai gândeşti la obiectul dorinţei şi să nu urmezi acel imbold. Este nevoie de perseverenţă pentru a stinge o dorinţă, dar, în esenţă, asta-i tot de ce este nevoie pentru întreruperea unui obicei sau dependenţe. Când vine vorba de dorinţe, oamenii nu sunt diferiţi de cobaii de laborator: Comportamentele care sunt încurajate se perpetuează, iar cele care nu sunt întărite nu mai continuă.

Nu există nimic inerent semnificativ sau special în vreo dorinţă. Dorinţele tale preferate sunt, pur şi simplu, gânduri la care ai tot gândit şi la care ai reacţionat de foarte multe ori. Şi asta-i tot. Dorinţele nu deţin

cheia fericirii tale personale. Nu-ţi îmbunătăţesc viaţa, iar complacerea în ele, cu siguranţă că nu o face. Mica plăcere pe care ţi-o oferă trece repede. Mintea ta raţională poate observa asta, dar pentru că dorinţa provine din partea iraţională a minţii, trebuie să-ţi conştientizezi intens dorinţele pentru a le depăşi.

Dacă poţi trece de acel moment în care dorinţa se simte cel mai puternic, vei descoperi că dorinţa se disipă în mod natural, la fel ca orice gând sau emoţie atunci când nu este alimentată. Dacă eşti prezent în experienţa dorinţei, o vei vedea aşa cum este ea. Este doar un imbold, nu are nicio semnificaţie şi va dispărea în curând. Ideea că îndeplinirea dorinţei te va face fericit este o iluzie, o înţelegere eronată. Prezenţa te poate ajuta să observi ce minciună gogonată este dorinţa. Simpla conştientizare care este Prezenţa poate vindeca orice zonă a vieţii tale şi poate face mai mult spaţiu Sinelui divin să trăiască prin tine.»

Concluzie

«De îndată ce gândeşti sau spui ceva, personajul prinde viaţă. Cât de mult ego exprimă acel personaj pe moment depinde de cât de mult eşti identificat cu „eu”. Ar putea exista doar o mică fracţiune de ego, suficient cât să funcţionezi şi să interacţionez cu ceilalţi. Ca nişte şuviţe ce formează temporar un nor şi apoi se risipesc, te identifici cu ego-ul doar puţin şi vag, rămânând ferm stabilit în Prezenţă. Sau s-ar putea întâmpla altceva foarte diferit: s-ar putea să crezi complet ceea ce spui – să crezi că *ai fi* personajul – caz în care fie ai pierdut Prezenţa temporar, fie nu ai găsit-o niciodată. Acestea sunt cele două extreme: mintea complet iluminată şi mintea prinsă în iluzie.

Mai există o posibilitate între aceste extreme: S-ar putea să *observi* că personajul crede, cel puţin într-o oarecare măsură, ceea ce spune personajul. Te implici în piesă ca personaj, dar nu complet. Stai cu un picior în sinele uman şi cu celălalt în Sinele divin. Cel ce observă personajul care joacă este Sinele divin. Personajului îi este disponibil ceva din Prezenţă şi asta schimbă totul. Măsura în care Prezenţa este accesibilă personajului constituie nivelul său de iluminare. Prezenţa este

lumina conştiinţei. Aduce lumina conştientizării în întunericul iluziei că ar exista un sine separat, iluzia că ai fi un personaj independent.

Toate aceste posibilităţi se referă la cele patru etape ale dezvoltării spirituale. În prima etapă, te recunoşti doar ca personaj. Crezi că ăsta eşti şi nici măcar nu te gândeşti să te îndoieşti de asta. În această etapă, ego-ul este responsabil de personaj şi de viaţa lui, sau cel puţin încearcă să fie. Personajul nu este conştient că ar mai putea exista vreo altă posibilitate.

În a doua etapă, oscilezi între a crede că eşti personajul şi a trăi Prezenţa. Prin meditaţie şi alte practici spirituale sau prin Graţie, ai descoperit Prezenţa, dar încă nu te recunoşti ca fiind însăşi Prezenţa. Prezenţa este o experienţă pe care o are personajul în timpul meditaţiei, în plimbări prin natură sau, de exemplu, când baţi la tobe sau dansezi, dar Prezenţa pare să vină şi să plece. După aceste întrezăriri ale adevăratei tale naturi, care ar putea dura chiar perioade mai lungi, revii mereu la sentimentul că eşti personajul. Conştiinţa ta este încă stabilită în sinele fals. Aceasta este experienţa Prezenţei pe care o au cei mai mulţi căutători spirituali, pe care adesea o descriu astfel: „am avut-o" şi apoi „am pierdut-o".

A treia etapă, care este rezultatul realizării de Sine sau trezirii, este să te recunoşti ca fiind însăşi Prezenţa. În această etapă, conştiinţa ta este pe deplin stabilizată în Prezenţă, deşi, uneori, observi că te mai identifici, într-o oarecare măsură, cu personajul. Ocazional, te poţi implica foarte mult în rolul personajului tău, inclusiv având anumite emoţii umane. Dar chiar şi atunci, nu pierzi niciodată din vedere faptul că joci un rol. Cuvintele şi chiar emoţiile le simţi ciudat, ca şi cum nu ar fi reale sau nu ar fi ale tale; şi totuşi, spui acele cuvinte şi treci prin emoţiile acestui personaj. Simultan, eşti conştient că şi eşti martor la jocul vieţii, şi participi ca acel personaj pe care îl interpretezi.

În acest stadiu, personajul suferă sau provoacă suferinţă altora numai în măsura în care personalitatea sa nu a fost purificată de ego şi de rănile cauzate de ego. Dacă problemele psihologice şi rănile emoţionale sunt în mare parte vindecate, probabil că personajul nu va provoca prea multă suferinţă. Sinele divin va străluci într-o formă pură. Pe de altă parte, dacă acele răni nu sunt vindecate, acest personaj va suferi în continuare unele suferinţe şi va provoca suferinţe altora. De exemplu,

dacă încă există o teamă în acel personaj, din cauza abuzurilor din copilărie, atunci în anumite situaţii, poate fi declanşată furia şi alte emoţii, ca mecanisme de apărare.

Acest lucru explică cum de unii oameni pot avea realizarea de Sine, dar totuşi nu sunt prea fericiţi sau eliberaţi de emoţii sau dificultăţi în relaţiile interumane. Cineva poate fi realizat, dar mai are multe de vindecat în interior, caz în care comportamentul personajului nu va părea prea iluminat. Poţi scăpa de emoţii numai dacă ţi le-ai vindecat.

Dar aceeaşi persoană nevindecată poate fi capabilă să transmită Prezenţa foarte puternic când se află în rolul de învăţător spiritual. Odată ce cineva are realizarea de Sine, are şi capacitatea de a fi un canal pur al Prezenţei şi, în situaţiile potrivite, poate fi manifestată. Cu toate acestea, în situaţii mai obişnuite, mai ales atunci când acea persoană este stresată sau într-o dispută cu cineva, orice rană emoţională rămasă ar putea compromite acea puritate.

A patra etapă este iluminarea deplină, care este destul de rară. Mulţi dintre cei care au ajuns în această etapă nu prea mai participă la treburile lumii. Au parcurs toate etapele şi au finalizat călătoria umană şi îşi petrec o mare parte din timp în alte dimensiuni, cufundaţi în meditaţie. Mulţi dintre aceştia sunt necunoscuţi lumii, deşi unii au şi discipoli. Este posibil ca astfel de indivizi să-şi fi petrecut cea mai mare parte a vieţii sau o durată limitată într-o stare de iluminare şi izolare. Această etapă nu trebuie confundată cu starea neintegrată, care este una a realizării incomplete şi a evadării din lume. Pe de altă parte, această ultimă etapă ar putea fi, de asemenea, trăită la fel ca a treia etapă.

Călătoria de la realizarea de Sine la iluminarea deplină poate fi una foarte lungă şi, de multe ori, nu este finalizată într-o singură viaţă. Cu cât este adusă mai multă conştienţă asupra ideilor greşite rămase şi emoţiilor neîmplinite, cu atât mai rapid se desfăşoară procesul evolutiv. În esenţă, procesul iluminării constă în această alungare a norilor, atât înainte de realizarea de Sine, cât şi după.

Deşi alungarea norilor care ascund conştiinţa cerului albastru continuă chiar şi după realizarea de Sine, lucrarea este mult mai uşoară odată ce te-ai stabilit în Prezenţă, deoarece Prezenţa face toată treaba. Din Prezenţă, există o curiozitate naturală cu privire la orice se întâmplă şi nu există nicio împotrivire de a vedea adevărul despre gânduri şi

emoţii, iar adevărul poate fi înţeles mai repede. Chiar şi atunci când se întâmplă identificarea cu ego-ul şi apar emoţiile, Prezenţa observă acest lucru. Încetul cu încetul, acest proces de observare elimină minciunile ego-ului şi reziduurile inconştiente care continuă să apară, până când nu mai rămâne decât foarte puţin de vindecat. Rezultatul este un individ care se simte comod să fie om şi în mijlocul lumii, dar care nu se simte ca făcând parte din aceasta.

Aceasta este călătoria pe care o parcurgi şi totul este bine, totul este conceput special pentru tine, de către tine. Când ajungi la final, devine limpede ca cristalul despre ce a fost vorba şi te bucuri de măreţia acestui plan. Valoarea şi importanţa dramei umane devine, în cele din urmă, evidentă şi tot ce-ţi mai rămâne să faci este să te apleci cu respect în faţa ei şi să fii mândru pentru că ţi-ai jucat rolul atât de bine.»

traducere de Răzvan A. Petre
septembrie 2021

Despre autor

GINA LAKE este o învăţătoare spirituală nondualistă şi autoarea a peste douăzeci de cărţi despre trezirea la adevărata natură. Ea este, de asemenea, un medium şi senzitiv talentat, cu un master în Consiliere psihologică şi o experienţă de peste douăzeci şi cinci de ani în sprijinirea oamenii în evoluţia lor spirituală. În 2012, Isus a început să dicteze cărţi prin intermediul ei. Aceste învăţături de la Isus se bazează pe adevărul universal, nu pe vreo religie. Site-ul ei oferă informaţii despre cărţile sale şi cursul online, un ebook gratuit, un blog şi înregistrări audio şi video:

www.RadicalHappiness.com